Jamie

MINISTRUL HRANEI SĂNĂTOASE

ORICINE POATE ÎNVĂȚA SĂ GĂTEASCĂ ÎN 24 DE ORE

TRANSMITEȚI ȘI ALTORA

Jamie

MINISTRUL HRANEI SĂNĂTOASE

De același autor la Curtea Veche Publishing:

La masă cu Jamie

Cu Jamie în Italia

Să gătim cu Jamie. Cum să devii un bucătar mai bun

Acasă la Jamie

Bucătarul se dezbracă de… secrete (5 broșuri)

Întoarcerea bucătarului care se dezbracă… de secrete (5 broșuri)

Zile minunate cu bucătarul care se dezbracă… de secrete (5 broșuri)

Jamie

MINISTRUL HRANEI SĂNĂTOASE

ORICINE POATE ÎNVĂȚA SĂ GĂTEASCĂ ÎN 24 DE ORE

JAMIE OLIVER

Fotografii de
David Loftus și Chris Terry

Traducere din limba engleză de
Diana Catindatu

Curtea veche

BUCUREȘTI, 2012

Lui **MARGUERITE PATTEN**,
una dintre primele fete care au pus
bazele Ministerului Hranei Sănătoase
și care, începând de atunci,
a devenit o comoară națională
și un incredibil guru al hranei.

Cu mult drag, Jamie x

TATE
AND
LYLE

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
OLIVER, JAMIE
Jamie, ministrul hranei sănătoase: oricine poate învăța să gătească în 24 de ore/
Jamie Oliver ; cu fotografii de David Loftus și Chris Terry ; trad.: Diana
Catindatu. - București : Curtea Veche Publishing, 2012
Index
ISBN 978-606-588-289-8

I. Loftus, David (foto)
II. Terry, Chris (foto)
III. Catindatu, Diana (trad.)

641.5(420) Oliver, J.
929 Oliver, J.

First published in Great Britain in the English language by Penguin Books Ltd. in 2008

JAMIE OLIVER
Jamie's MINISTRY OF FOOD: Anyone Can Learn to Cook in 24 Hours

Copyright © Jamie Oliver, 2008
Photography copyright © David Loftus and Chris Terry, 2008
Endpapers © Steve Taylor/Digital Vision/Getty Images. Page 5 © Topfoto. Page 22 © Zoe Barker/Millennium Images, UK. Page 40 © plainpicture/Paolo. Page 58 © Peter Adams/Corbis. Page 72: wallpaper © Zoran Milich/Masterfile; Vishnu © ArkReligion.com. Page 100 © Trine Thorsen/Red Cover/Getty Images. Page 126: wallpaper and lamp © Sally Ashton/Millennium Images, UK; Ministry of Food image © Fred Morley/Hulton Archive/Getty Images. Page 142 © Joe Tree/Alamy. Page 178 © plainpicture/Rueggeberg, T. Page 190 © plainpicture/Raupach. Page 212 © Freitag/zefa/Corbis. Page 228 © Newmann/zefa/Corbis. Page 278: wallpaper © Gregor Schuster/Photographer's Choice/Getty Images; fish image © Raul Belinchon/Gallery Stock. Page 296 © Daniel Allan/Photographer's Choice/Getty Images. Page 322 © PhotoAlto/Laurence Mouton/Getty Images

All rights reserved

Dreptul moral al deținătorilor drepturilor de autor a fost declarat.

Editor: Grigore Arsene
Redactor: Emilia Vesa
Corector: Gina Copel

Curtea Veche Publishing
str. Aurel Vlaicu nr. 35B, București
020091
tel.: 021 260 22 87, 021 222 57 26
redacție: 0744 55 47 63
fax: 021 223 16 88
distribuție: 021 222 25 36
redactie@curteaveche.ro
www.curteaveche.ro
ISBN: 976-606-588-289-8

Tipărit la R.A. „Monitorul Oficial"

jamieoliver.com
www.jamieoliver.com

Cuprins

Introducere 8

Lucruri absolut necesare 16

Rețete în douăzeci de minute 22

Paste rapide 40

Preparate gustoase în stil chinezesc 58

Rețete simple cu sos curry 72

Salate delicioase 100

Supe simple 126

Preparate de casă din carne tocată 142

Tocănițe care merg la inimă 178

Fripturi pentru toată familia 190

Delicioasele legume 212

Carne și pește gătite rapid 228

Rețete clasice cu pește 278

Mic dejunuri revigorante 296

Dulciuri 322

Mulțumiri 348

Indice 350

Introducere

Bine v-am găsit — aș vrea să vă rog ceva: am nevoie de aportul vostru la mișcarea pentru hrană sănătoasă pe care am inițiat-o. La prima vedere, pare destul de simplu, este vorba despre niște prieteni care-și învață prietenii cum să pregătească o mâncare bună, adevărată, ieftină și, în general, să se familiarizeze cu gătitul. Dar dincolo de aceasta, înseamnă să inițiezi o mișcare distractivă și importantă care ar putea foarte bine să influențeze sănătatea populației și chiar viitorul țării. Permiteți-mi să vă spun câte ceva despre Ministerul Hranei Sănătoase și despre această mișcare pe care am intitulat-o ***transmiteți și altora***.

Așadar, ce este de fapt acest Minister al Hranei Sănătoase?

În timpul și după Primul Război Mondial, lipsa teribilă de hrană a avut drept rezultat mulți oameni malnutriți. Astfel că, atunci când a izbucnit al Doilea Război Mondial, guvernul a știut că trebuie să întreprindă o acțiune inspirată pentru a evita înfometarea și atunci a decis să înființeze Ministerul Hranei. Inițial, acesta a fost creat din două motive majore: pentru a fi siguri că există destulă mâncare pentru toți și pentru a educa publicul larg în legătură cu hrana și alimentația adecvată, astfel încât să fie sănătoși și capabili să lupte. Iată ce m-a inspirat pe mine, faptul că guvernul din acea vreme nu s-a mulțumit doar să privească și să spună vorbe goale, ci s-a mobilizat și a făcut ceva radical… iar mie-mi plac astfel de lucruri! Ministerul Hranei avea misiunea de a intra în contact cu oamenii oriunde se aflau — la locul de muncă, în fabrici, în cluburile selecte sau în complexurile de magazine locale. Și a făcut acest lucru mobilizând, pur și simplu, mii de femei care știau să gătească și trimițându-le în toată țara ca să ajute și să dea sfaturi publicului. Datorită acestui lucru,

oamenii au știut să-și consume corect rațiile de hrană și au putut să mănânce și să trăiască mai bine.

Istoricii spun că acest Minister al Hranei a fost salvarea divină din timpul războiului.

Este mare păcat că a fost nevoie de un război mondial sângeros pentru ca atenția populației să se îndrepte asupra sănătății, dar actualmente noi avem de dus un război modern și aproape că s-a ajuns deja la stadiul de epidemie în ceea ce privește sănătatea precară și răspândirea obezității. Întrebarea este: așteptăm până va fi prea târziu sau facem ceva în privința asta acum? Eu zic să facem ceva acum. Făcând abstracție de recesiuni și de crize financiare, cu toții trebuie să știm cum să gătim simplu, hrănitor, economic, gustos o masă îmbelșugată pornind de la zero. Și odată dobândite aceste cunoștințe, trebuie ***să le transmitem și altora***, prietenilor, familiei, colegilor de muncă, pentru a păstra viu acest cerc al cunoașterii.

Deci care e planul?

Am nevoie de implicarea voastră personală în ***transmiterea*** cunoștințelor, luându-vă angajamentul de a învăța numai o singură rețetă din fiecare capitol din carte. Experimentați ce-ați învățat întâi acasă până la desăvârșire, apoi ***transmiteți și altora***, învățând cel puțin alți doi oameni (de preferat ar fi patru) să le gătească. Faceți acest lucru într-un mod distractiv, organizând o petrecere de gătit în care să vă învățați prietenii, familia sau alți musafiri câteva abilități noi, sclipitoare, în spațiul familiar al casei voastre. Apoi, cel mai important, trebuie să vă rugați musafirii să vă promită că le vor ***transmite și altora*** și că acele persoane le ***vor transmite*** și ele altora, la rândul lor, și tot așa… este ușor.

Și nu vă gândiți nici măcar un minut că nu va conta contribuția voastră personală, pentru că are cu adevărat o mare importanță. Să vă spun câte ceva despre visul meu romantic cu voi... Să zicem, de exemplu, că învățați patru persoane să gătească o rețetă, apoi fiecare dintre ele învață alte patru persoane care vor învăța alte patru persoane... Ciclul trebuie să se repete doar de opt ori și putem să umplem Stadionul Wembley. Repetați-l de 13 ori și persoanele care gătesc vor ajunge la un număr mai mare decât toată populația Angliei — recunosc, e o aspirație ambițioasă, dar de ce nu? Știu sigur că veți fi sute de mii care cu siguranță vă veți implica în acest proiect. Imaginați-vă cât de distractiv ar fi să predați și să-i învățați pe alții de prin toată țara! Este chiar uimitor dacă vă gândiți la toate beneficiile sociale și asupra sănătății pe care le poate aduce această mișcare. Știu sigur că dacă noi, publicul, îi vom putea arăta guvernului că ne pasă, atunci multe alte lucruri se vor așeza la locul lor de la sine.

Să transmiți și altora este în principiu o versiune modernă a felului în care oamenii obișnuiau pe vremuri să transmită rețetele de la o generație la alta atunci când nu erau cu toții la serviciu. Cea mai bună metodă de învățare este aceea dinamică. Pe cât de simplă pare, ***transmiterea cunoștințelor*** poate foarte bine să fie cea mai radicală mișcare în ceea ce privește alimentația de la război încoace, iar voi puteți face parte din ea. Nu v-aș fi cerut ajutorul dacă nu aș fi crezut că este absolut necesar. Și ascultați-mă, nu fac o „campanie susținută" doar de dragul de a o face. Credeți-mă, ar trebui probabil să călătoresc în diverse țări și să învăț lucruri noi, dar acum acest proiect este mult mai important!

Pe parcursul ultimului an, am lucrat în Rotherham, în nordul Angliei. De ce Rotherham? Ei bine, mai ales pentru că am vrut să merg și să cunosc unele dintre femeile din Rawmarsh (printre care și Julie Critchlow), care au ajuns să fie cunoscute în lume pentru că dădeau elevilor chipsuri și hamburgeri prin gardul școlii atunci când eu încercam să schimb meniul în școli și să le ofer copiilor un

prânz sănătos. Acum că am cunoscut-o și m-am împrietenit cu Julie, ea susține cu fermitate că nu erau hamburgeri, ci mai degrabă sendvișuri cu ton și salate. Un alt motiv pentru a alege Rotherham a fost acela că este considerat ca fiind orașul care reflectă cel mai bine populația din afara capitalei în ceea ce privește structura demografică. Atunci m-am gândit că, dacă îmi înființez propriul Minister al Hranei Sănătoase și îl fac să funcționeze aici, sigur va merge oriunde. Am început cu demonstrații de gătit locale, împreună cu niște cursuri scurte de gastronomie, unde i-am rugat pe participanți să învețe încă cel puțin alte două persoane rețetele preparate. Oamenii care veneau la cursurile mele sunt cei care apar — extrem de mulțumiți — în capitolul portrete (foarte reușite, băieți!)

În timp ce predam aceste cursuri de gastronomie, observam o schimbare radicală la toți cei cu care mă întâlneam, care se simțeau inspirați și emoționați în timp ce le arătam cum să gătească câteva rețete. Este fantastic să vezi această schimbare care are loc în numai 24 de ore. Știu că sună un pic sentimental, dar este adevărat. Și nu vorbesc despre acei indivizi ușor de convins, drăguți, care se gândesc că ar fi minunat să se apuce de gătit, ci despre oameni care nu și-au dorit niciodată în viața lor să gătească și nici nu au fost vreodată interesați de hrană: mineri, mame singure, pensionari și tați ocupați… puteți continua singuri lista.

Doresc ca această carte să vă fie de folos fie că sunteți începători, fie că sunteți niște bucătari buni cărora le place simplitatea, fie că o cumpărați pentru cineva care trebuie luat pe sus cu forța și dus în bucătărie. Și mai vreau ca, împreună cu multe alte inițiative ale Ministerului Hranei Sănătoase, să fie un adevărat catalizator care să vă ajute pe milioane dintre voi să pregătiți din nou, corect, feluri de mâncare ieftine, gătite în casă de la A la Z. Am scris rețetele din această carte în așa fel ca să fie ușoare, plăcute, astfel încât oricine să le poată prepara. Am folosit, totodată, multe imagini care surprind practic toți pașii, pentru a vă da suficientă încredere și pentru a înțelege noțiunile

elementare ale gătitului, chiar dacă sunteți cel mai îndărătnic adversar din lume al gastronomiei.

De ce trebuie să transmitem cunoştinţele şi altora?

Realitatea este că ne aflăm în mijlocul celei mai rele crize alimentare cu care s-a confruntat vreodată țara noastră. Și pot să vă asigur că de data asta nu e din cauza lipsei de hrană, ci din cauză faptului că noi consumăm mult prea multe alimente nesănătoase.

Mesele de prânz luate în cadrul școlilor au fost neglijate timp de treizeci de ani, lecțiile de gătit au fost aproape scoase din programele școlare, orele de educație fizică s-au tot redus și tot mai mulți dintre noi mergem la serviciu cu mașina și avem slujbe sedentare. În plus, am citit că mica, bătrâna și iubita noastră Anglie consumă în prezent 50% din totalul de produse semipreparate din întreaga Europă. Toate aceste lucruri au o contribuție majoră la faptul că, din nefericire, Anglia se întâmplă să aibă unul dintre cele mai înalte niveluri de obezitate din Europa. Îngrozitor este faptul că aceasta va fi prima generație în care copiii englezi vor avea o viață mai scurtă decât părinții lor: nu este prea bine pentru o țară care se consideră a fi una dintre cele mai puternice din lume și care găzduiește și Jocurile Olimpice! Sunt necesare măsuri de extremă urgență pentru a schimba acest lucru.

Starea sănătății și a gătitului în Marea Britanie este un subiect apropiat inimii mele de mulți ani — trăiesc, respir și mă îngrijorez gândindu-mă la el și la cum să-mi aduc contribuția în fiecare zi, iar aceasta este doar o părticică din problemă, numai vârful aisbergului. Dacă ați citit până aici, probabil că vă dați seama ce vreau să spun. Mâncarea sănătoasă și mesele bune nu sunt apanajul unei clase — oricine se poate bucura de ele încadrându-se în orice buget, atât

timp cât știe cum să gătească. Așa că haideți, prieteni, faceți parte din această mișcare pe care am inițiat-o și ***transmiteți cunoștințele și altora***.

Deci cum facem acest lucru?

Angajamentul de a *transmite și altora*

Vă rog să semnați acum versiunea online a angajamentului, pentru a vă aduce contribuția la schimbare. Website-ul meu, www.jamieoliver.com, vă va oferi, totodată, o mulțime de alte informații în ceea ce privește Ministerul Hranei Sănătoase: fotografii, videoclipuri și ponturi care completează această carte extraordinară. Dacă mai aveți nevoie de ajutor atunci când învățați, website-ul are videoclipuri în care gătesc o mulțime dintre aceste rețete și le puteți descărca gratuit. Veți găsi o întreagă comunitate de oameni pe site care învață, de asemenea, să gătească, iar ei vă vor împărtăși povestirile lor pe forum. Așa că bucurați-vă de această carte, simțiți-vă bine învățând aceste rețete și ***transmiteți-le și altora***!

Această carte îi aparţine lui .....

Mă angajez să învăţ o reţetă din fiecare capitol al cărţii.

Apoi voi învăța personal cel puțin doi prieteni sau două rude cum să gătească aceste rețete, punându-le condiția ca și ei, la rândul lor, să-și ia angajamentul că vor face la fel.

Data .....

Semnătura .....

Lucruri absolut necesare

Accesoriile din bucătărie

Acum mai mult ca oricând, ustensilele de bucătărie se pot cumpăra la prețuri mici. Acest fapt este extraordinar pentru că înseamnă că oricine își poate procura ustensilele necesare, indiferent de bugetul de care dispune. Până acum n-am realizat niciodată ce problemă mare este să ai o ustensilă nepotrivită sau de o dimensiune inadecvată. Cred că acest lucru reprezintă probabil o treime din motivația pentru care gătitul a ajuns în starea în care se află în țara asta; pentru mine este foarte important. Prin urmare, faptul că puteți să vă cumpărați singuri acea treime necesară pentru a obține succesul în bucătărie în ceea ce privește gătitul și consistența este chiar grozav.

Aș vrea să vă dau o listă cu articolele absolut necesare, pe care trebuie neapărat să le aveți în bucătărie pentru a deveni un bucătar bine dotat și eficient. Atunci când vorbim de lucruri precum ar fi cuțite, roboți de bucătărie, tocătoare din lemn, chiar merită să faceți eforturi, să economisiți sau să împrumutați bani ca să cumpărați cele mai bune instrumente pe care vi le puteți permite. Vă veți descurca mult mai bine cu trei cuțite de calitate, să zicem unul de tocat de 30 de cm, unul cu zimți pentru tăiat carnea de 30 de cm și unul pentru decojit de 15 cm, decât cu un set întreg de cuțite de duzină care nu vor rezista mult timp și vor tăia prost. Atunci când cumpărați un cuțit, verificați să aibă o greutate adecvată, să aibă lama bună și rigidă, să nu se îndoaie și să simțiți că mânerul vi se potrivește în mână. Mie îmi plac cuțitele I.O. Shen, Nirey, Victorinox, Henckels și Sabatiers.
Atunci când cumpăr tigăi pentru casă, întotdeauna mă orientez spre cele de calitate bună, neaderente. Când vine vorba de cratițe, atât timp cât sunt rezistente și au fundul gros, nu văd de ce nu ar fi bune. Pe celelalte ustensile din listă puteți cheltui cât de mult sau cât de puțin vreți.

Ustensile esențiale în bucătărie

O tigaie neaderentă, foarte mare
O tigaie mare tip grill
O oală foarte mare (din fontă, aluminiu sau inox)
Un set de cratițe cu fund gros (de dimensiuni mari, medii și mici)
Niște tăvi bune, rezistente, pentru copt
Un wok
Un set de castroane de diferite dimensiuni
Un clește de bucătărie metalic
Cuțite (cuțitul bucătarului, cuțitul zimțat de tăiat carne, cuțitul mic pentru decojit)
Linguri din lemn
Un tel metalic
O ustensilă pentru pasat cartofii fierți
Un polonic
O spumieră
Un cuțit de pește
O spatulă de plastic
Un cuțit pentru decojit rapid legume
Un tocător din lemn, gros, rezistent
Un tocător mic din plastic
Mojar cu pistil
Un uscător pentru salată
Un cântar
Site (una rară, una fină)
O strecurătoare mare
O cană gradată mare
O răzătoare cu 4 fețe/ o răzătoare plană mică
Un robot de bucătărie (nici până astăzi n-am găsit altul mai eficient sau cu o garanție mai bună decât un Magimix)
Un făcăleț
Un deschizător pentru conserve

4kg
8lb

magimix

Bufetul

De îndată ce ați prins microbul gătitului, veți dori să deveniți cât mai buni posibil și să mâncați preparate care au un gust cât mai bun și sunt obținute cât mai rapid.

Pentru aceasta, aveți nevoie de o echipare adecvată a bucătăriei, multă practică și un bufet plin cu ingrediente de bază sănătoase. Toate produsele neperisabile din bufetul vostru, care vă așteaptă să vă întoarceți acasă și să le gătiți, sunt foarte importante, pentru că ele vă ajută să dați preparatelor un gust excelent.

Dacă vă cumpărați o bucată frumoasă de cod, vită sau pui, puteți să ziceți c-ați luat-o din Spania, Italia, Maroc sau China numai folosind anumite ierburi aromate sau condimente din bufetul vostru. De aceea este gătitul atât de incitant.

Este bine de reținut că roșiile la cutie, conservele de ton sau fructele și legumele congelate nu sunt sub standard. Legumele, precum mazărea congelată, sunt culese în momentul cel mai propice pentru aceasta și conservate în acest mod până la folosirea lor. Cu excepția cazului în care o culegeți din grădina proprie, greu veți găsi o mazăre mai gustoasă și mai hrănitoare decât cea congelată.

Morala acestei povestiri este: folosiți această listă. Duceți-vă și cumpărați tot. Nu costă o avere și nu se vor altera. Vor sta bucuroase cu lunile în bufetul sau în congelatorul vostru. Având aceste articole de bază, puteți să faceți multe lucruri interesante cu mâncarea voastră. Adevărul este că ar trebui să aveți suficiente rezerve în casă ca să vă scoată din necaz dacă vă înzăpeziți… așa că faceți provizii!

Ingrediente necesare în bufet

Mușstar Dijon
Mușstar cu boabe întregi
Mușstar englezesc
Ulei de măsline extravirgin
Ulei de măsline
Ulei de floarea-soarelui sau ulei vegetal
Ulei din semințe de susan
Ulei de arahide
Oțet din vin roșu
Oțet din vin alb
Oțet balsamic
Făină simplă
Făină cu praf de copt
Făină cu conținut mare de gluten
Făină integrală
Făină de porumb
Praf de copt
Drojdie uscată
Zahăr pudră
Zahăr brun
Zahăr glazurat
Pudră de cacao
Paste făinoase
Tăiței cu ou
Năut în conservă
Fasole boabe albă (cannellini) în conservă
Fasole roșie în conservă
Roșii în conservă
Ton în conservă
Lapte de nucă de cocos la cutie
Măsline (cu sâmburi)
Anșoa
Cușcuș
Orez Basmati
Orez brun
Ovăz
Miere
Sirop de arțar
Migdale / alune de pădure sau alune mixte
Semințe mixte
Biscuiți Jacob's
Cuburile de supă sau de ciorbă din concentrat de legume, de pui organic și de vită
Marmite, pastă de drojdie la borcan, produs tradițional englezesc
Sos pesto la borcan
Pastă de curry Patak's
Sos de soia
Ketchup
Sos Tabasco
Sos HP
Maioneză

Condimente de bază

Sare de mare Maldon
Sare de masă
Piper negru boabe
Ardei iuți roșii uscați
Nucșoară
Scorțișoară pudră
Oregano uscat
Foi de dafin
Semințe de fenicul
Semințe de coriandru
Semințe de chimen
Boia de ardei iute
Condiment chinezesc „cinci mirodenii"
Garam masala, „condimente picante"
Praf de curry
Paprica afumată

Produse congelate de bază

Mazăre
Bob
Fasole verde
Porumb dulce
Fructe
Creveți
Aluat pentru tarte
Foi de plăcintă
Aluat franțuzesc

Golden Caster Sugar
nuts
mixed seeds
Plain White flour
White flour
White flour
nutmeg
coriander seeds
cumin seeds
black peppercorns
garam masala
5 spice
ground cinnamon
bay leaves
fennel seeds
curry powder
chilli powder
sea salt
dried chilli
dried oregano
DE CECCO
Spaghetti
Tilda
Tilda
Sharwood's
STIR-FRYS
Filippo Berio
Olive Oil
Jamie Oliver
BELAZU
BALSAMIC VINEGAR
KIKKOMAN
Soy Sauce
HP
TABASCO
RED WINE VINEGAR
Napolina
CHOPPED TOMATOES
Napolina
PEELED PLUM TOMATOES
Cannellini beans
Chick peas
Coconut Milk
Red kidney beans
MADRAS
Jamie Oliver
OLIVES
tuna steak

HACKER

Rețete în douăzeci de minute

Cu atâția oameni care spun că sunt prea ocupați și nu au timp pentru gătit în zilele noastre, nu este de mirare că o să găsiți un capitol dedicat rețetelor rapide în aproape toate cărțile moderne de bucate. Iată-l și pe al meu! Sincer, multe alte rețete din această carte sunt oricum destul de rapide — uitați-vă la capitolele cu paste, salate sau carne și pește gătite rapid — dar ce am încercat cu următoarele câteva rețete a fost să le fac cu adevărat extrem de rapide și absolut perfecte pentru momentele când vreți o gustare, un prânz sau o cină pentru una sau două persoane. Acest fel de rețete le gătesc de obicei când ajung târziu acasă. Mă autoprovoc mereu să văd cât de repede reușesc să le gătesc. Acest lucru se întâmplă de obicei în timp ce zdrăngănesc vasele și trântesc ușile frigiderului, dar Jools pare să nu se supere dacă asta înseamnă că putem mânca la câteva minute după ce am intrat pe ușă.

Bucătarii începători trebuie să poată pregăti aceste rețete cam în 20 de minute. După fiecare rețetă, am precizat timpul în care ar trebui realizată de un începător. O să deveniți mai rapizi cu timpul.

În toate tipurile de bucătării, există întotdeauna rețete extrem de diverse care pot fi gătite în foarte puțin timp. De exemplu, pentru a pregăti foarte repede o masă proaspătă și gustoasă, merită să ne folosim de avantajele unor ingrediente convenabile și de calitate, cum ar fi salate și ierburi ambalate, lipii, bucăți de carne gata de gătit, cum ar fi piept de pui sau carne de friptură, și legume proaspete sau congelate, deoarece acestea vă vor ajuta să obțineți rezultate excelente într-un timp foarte scurt.

Cu siguranță, aceste rețete nu sunt grele pentru bucătarii începători, pentru că nu este nimic foarte tehnic în ele. Dar întrucât este necesar să îndepliniți multe acțiuni într-un timp scurt, cel mai bine ar fi să fiți foarte organizați, din moment ce veți pregăti și găti în același timp. Am scris rețetele, astfel încât să vă folosiți bine timpul — de exemplu, cât tăiați sau pregătiți alimentele, puneți tigaia la încins.

SENDVIȘ CU CARNE TĂIATĂ ÎN FORMĂ DE FLUTURE

(15 minute)

A tăia un cotlet în formă de fluture înseamnă să-l tăiați în jumătate pe orizontală, astfel încât să îl puteți deschide ca pe o carte. Este foarte simplu — vedeți imaginile de pe pagina alăturată.

Pentru 2 porții

2 ciuperci de câmp mari
2 cotlete a câte 200 g
un fir de rozmarin proaspăt
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
ulei de măsline
o pâine ciabatta
ulei de măsline extravirgin
zeama de la o jumătate de lămâie
o mână mică de năsturel
muștar Dijon

Puneți o tigaie tip grill la încins pe flacăra cea mai mare. • Ștergeți ciupercile și tăiați-le felii până la pălărie, astfel încât să se așeze bine în tigaie. • Cât timp se încinge tigaia, puneți ciupercile în ea și presați-le. • După ce s-au rumenit, întoarceți-le — aceasta va elibera minunata lor aromă picantă. • Tamponați bucățile de carne cu hârtie de bucătărie. • Pentru a tăia în formă de fluture bucățile de carne pentru friptură, tăiați cu atenție pe orizontală prin mijlocul fiecăreia, cu mișcări lungi, încete, și deschideți-o pe fiecare ca pe o carte. • Rupeți frunzele de rozmarin de pe tulpină și tocați-le mărunt. • Presărați din belșug rozmarin, sare și piper pe un tocător și puneți bucățile de carne desfăcute peste acestea, tamponându-le, astfel încât condimentele și aromele să se impregneze bine în carne. • Stropiți-le puțin cu ulei de măsline, apoi întoarceți-le și faceți la fel și cu cealaltă parte.

Scoateți ciupercile din tigaie și puneți-le pe o farfurie. • Puneți din nou tigaia pe foc și plasați carnea în ea, apăsând-o. • Lăsați-o aproximativ 4 minute în total pentru o friptură potrivit făcută, întorcând-o la fiecare minut. • Când carnea este gata, scoateți fripturile pe o farfurie ca să se odihnească. • Tăiați pâinea ciabatta în jumătate tăind-o pe diagonală și puneți-o în tigaia grill cu o greutate peste ea, cum ar fi o altă tigaie, astfel încât să se frigă frumos, cu dungi. • Prăjiți-o un minut sau două pe fiecare parte. • Stropiți ușor fripturile și ciupercile cu ulei de măsline extravirgin. • Stoarceți peste ele puțină zeamă de lămâie și adăugați un praf de sare și piper. • Puneți câte o friptură pe fiecare bucată de pâine prăjită, puțin năsturel și o ciupercă, apoi stropiți-le cu puțin sos delicios de carne, astfel încât acesta să pătrundă în pâine. • Apoi stropiți-le cu puțin ulei de măsline extravirgin și serviți-le cu muștar Dijon alături.

TOCANĂ PICANTĂ DE PEȘTE CU CUȘCUȘ ÎN STIL MAROCAN (18 minute)

Puteți folosi această rețetă pentru fileuri din orice pește cu carne albă sau de somon. Se gătește incredibil de repede și e o mâncare foarte bună de dat copiilor la ceai. Mie-mi place să folosesc un amestec de fasole boabe și de mazăre, dar nu este o problemă dacă vă este mai ușor să utilizați doar un tip din cele două — va ieși foarte bine și așa. Când cumpărați peștele, rugați negustorul să vi-l curețe de solzi, să-l taie fileuri și să-i scoată toate oasele mici. Dacă nu, va trebui să le scoateți singuri — aceasta se numește dezosare completă.

Pentru 2 porții

150 g cușcuș
ulei de măsline
2 lămâi
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
2 căței de usturoi
un ardei iute roșu proaspăt
o legătură de busuioc proaspăt
o linguriță de semințe de chimen întregi
½ linguriță de scorțișoară măcinată
2 fileuri de pește cu carne albă a câte 150 g, fără piele și oase
200 g creveți mari, cruzi, decorticați
o conservă de 400 g roșii tăiate
2 mâini bune de mazăre, bob ori fasole verde (sau amestecate) proaspete sau congelate

Puneți cușcușul într-un vas și adăugați două linguri de ulei de măsline. • Tăiați lămâile pe jumătate și stoarceți în bol zeama de la două jumătăți. • Adăugați un vârf de cuțit cu sare și piper. • Turnați apă clocotită cât să acopere cușcușul, apoi acoperiți vasul cu o farfurie sau cu folie transparentă alimentară. • Lăsați cușcușul să se înmoaie în apă 10 minute.

Puneți o cratiță mare la foc potrivit. • Curățați usturoiul și tăiați-l felii subțiri. • Tăiați și ardeiul iute felii subțiri. • Rupeți frunzele de busuioc de pe tulpini. • Puneți deoparte frunzele mai mici, iar pe celelalte tăiați-le mare. • Turnați vreo 2 linguri de ulei în tigaia încinsă. • Adăugați usturoiul, ardeiul iute, busuiocul, semințele de chimen și scorțișoara. • Amestecați-le puțin și puneți fileurile de pește peste ele. • Presărați deasupra și creveții. • Adăugați roșiile din conservă, fasolea și mazărea. • Stoarceți zeama de la celelalte două jumătăți de lămâi rămase. • Puneți un capac pe tigaie. • După ce dă în clocot, dați focul mic și lăsați să fiarbă înăbușit aproximativ 8 minute sau până când peștele este pătruns și se desface ușor în bucățele. • Gustați și asezonați cu sare și piper.

La momentul când va fi gata peștele, cușcușul va fi tras toată apa, fiind numai bun de mâncat. • Puneți cu o lingură cușcușul într-un vas mare pentru servit și amestecați-l ușor cu o furculiță ca să fie pufos. • Puneți deasupra peștele, legumele și sosul din tigaie, presărați deasupra frunzele de busuioc puse deoparte la început și savurați ce ați pregătit!

SOMON TIKKA, PREGĂTIT RAPID CU IAURT ȘI CASTRAVEȚI (17 minute)

Îmi place la nebunie felul acesta de mâncare. Dacă vă place puiul tikka masala, încercați și rețeta aceasta. Vi se poate părea ciudat să folosiți condimente atât de picante la pește, dar este ceva foarte obișnuit în India de sud. Când cumpărați peștele, rugați negustorul să-l curețe de solzi și să-i îndepărteze oasele. Vă veți minuna cât de repede se pregătește această rețetă.

Pentru 2 porții

2 pâini indiene naan
un ardei iute roșu proaspăt
½ de castravete
o lămâie
4 linguri de iaurt natural
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
câteva crenguțe de coriandru proaspăt
2 fileuri de somon a câte 200 g, cu piele, fără solzi și oase
o lingură cu vârf de pastă de curry tandoori de la Patak's
ulei de măsline

Preîncălziți mai întâi cuptorul la 110°C/treapta ¼. • Puneți pâinile naan în cuptor ca să se încălzească. • Tăiați ardeiul iute în jumătate, scoateți-i semințele și tocați-l fin. • Decojiți și tăiați castravetele în jumătate pe lung, apoi folosiți o lingură ca să-i scoateți semințele. • Tăiați castravetele în bucăți mai mari și puneți cea mai mare parte dintre ele într-un vas. • Tăiați lămâia în două jumătăți și stoarceți zeama de la o jumătate în vas. • Adăugați iaurtul, un vârf de cuțit de sare și piper și jumătate din ardeiul tocat. • Adunați frunzele de coriandru de pe tulpini și puneți-le deoparte.

Tăiați fiecare file de somon pe lungime în trei felii de 1,5 cm lățime. • Puneți pasta de curry tandoori într-un vas mic și folosiți o pensulă sau spatele unei linguriță ca să o întindeți pe fiecare bucată de somon pe ambele părți (nu băgați pensula direct în borcanul cu pastă de curry!) • Puneți o tigaie mare la foc iute. • Când s-a încins, adăugați o lingură de ulei de măsline, puneți somonul în tigaie și lăsați-l aproximativ un minut și jumătate pe fiecare parte, până când se pătrunde bine.

Puneți fiecare pâine naan încălzită pe câte o farfurie. • Adăugați la fiecare câteva linguri bune de iaurt cu castraveți și trei bucăți de somon. • Presărați deasupra puțin din castravetele pus deoparte la început, puțin ardei, frunze de coriandru și încheiați cu puțină zeamă de lămâie.

CREVEȚI ȘI AVOCADO CU SOS MARIE ROSE DE ȘCOALĂ VECHE

(12 minute)

Am crescut înconjurat de cocteiluri de creveți în localul părinților mei, așa că gustul acestui preparat îmi amintește de copilărie. Este o rețetă simplă, rapidă și un pic retro, foarte potrivită pentru o cină ușoară și gustoasă. Am adăugat în tigaie câțiva de usturoi în coajă pentru că dau o aromă minunată creveților.

Pentru 2 porții

1 sau 2 fructe coapte de avocado
1 sau 2 coșulețe mici cu creson
făină simplă
220 g creveți mari, curățați și gata de mâncat
ulei de măsline
2 căței de usturoi
o linguriță cu vârf de boia de ardei
ulei de măsline extravirgin

Pentru sosul Marie Rose

4 linguri de maioneză
o linguriță de ketchup
o linguriță de sos Worcestershire
o linguriță de whisky
o lămâie
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat

Tăiați cu atenție fructul de avocado până când ajungeți la sâmbure și treceți cu cuțitul în jurul lui ca să desfaceți fructul în jumătate. • Răsuciți ușor cele două jumătăți și despărțiți-le. • Scoateți sâmburele cu grijă și aruncați-l, decojiți fructul și aruncați și coaja. • Tocați cresonul. • Puneți o mână sau două de făină într-un vas. • Treceți creveții prin făină până ce îi acoperiți bine • Pentru sos, puneți într-un vas maioneza și ketchupul, sosul Worcestershire și linguriță de whisky. • Tăiați lămâia în două și stoarceți zeama de la o jumătate în vas. • Tăiați cealaltă jumătate în feliuțe pentru decorat. • Adăugați un praf de sare și piper și amestecați bine. • Gustați și mai adăugați sare, piper și zeamă de lămâie dacă simțiți nevoia.

Puneți o tigaie mare la foc iute. • După ce s-a încins, turnați vreo 2 linguri bune de ulei de măsline. • Zdrobiți și rupeți căței de usturoi cu mâna, puneți-i în tigaie și adăugați imediat creveții trecuți prin făină. • Întoarceți-i de mai multe ori ca să se impregneze bine cu uleiul încins. • Numărați până la 10 și adăugați un praf de sare și piper, dar și boiaua de ardei pentru aromă și culoare. • Continuați să întoarceți creveții, încercând să-i țineți într-un singur strat ca să se prăjească uniform, timp de 3–4 minute, până când devin aurii și crocanți.

Puneți jumătățile de avocado în farfurii. • Împărțiți cresonul și presărați-l peste jumătățile de avocado, apoi puneți creveții lângă ele. • Turnați câteva linguri bune de sos Marie Rose peste bucățile de avocado. • Încheiați stropind cu ulei de măsline extravirgin și adăugați un praf de boia de ardei. • Serviți cu feliuțe de lămâie pentru stors deasupra. Este fantastic!

DEBBIE DENNIS

COAFOR STILIST

„Mă simțeam așa vinovată de fiecare dată când reîncălzeam copiilor un fel de mâncare dintr-un pachet preambalat, pentru că eram convinsă că alimentația lor nu este corectă. Acum, că mi-au fost transmise câteva rețete, mă străduiesc și eu mai mult… Mesele cu mâncare preambalată au dispărut, iar eu învăț să gătesc delicioase preparate. Înainte, când mă străduiam, nimeni nu spunea: «Ooh, asta a fost bună.» Spuneau numai: «Mulțumim pentru masă… ».Acum toți exclamă: «Uau!!» Nici mie nu-mi vine să cred că sunt așa de gustoase.“

STROGANOFF DE PUI CU PRAZ

(19 minute)

Este un amestec gustos între un fricassée franțuzesc și un stroganoff rusesc. Dacă puneți niște orez la fiert, puteți găti rapid restul de ingrediente în alt vas și, până când fierbe orezul, or să fie și ele gata. Mie îmi place să pun ciupercile în momentul când sosul este aproape gata, ca să-și păstreze gustul și să fie mai tari, dar dacă vreți să le adăugați mai devreme, odată cu prazul, ca să se mai înmoaie, e bine și așa.

Pentru 2 porții

sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
150 g orez cu bob lung sau Basmati
un fir mare de praz
o mână zdravănă de ciuperci brune
sau de bureți de fag
2 piepți de pui, preferabil de fermă sau organic
ulei de măsline
o bucată de unt
un pahar de vin alb
o legătură de pătrunjel proaspăt
285 ml smântână pentru gătit
o lămâie

Turnați apă clocotită din ceainic într-o tigaie mare, puneți-o la încins pe ochiul mare al plitei și adăugați un praf de sare. • Adăugați orezul, dați din nou în clocot, apoi dați focul un pic mai mic. • Lăsați pe foc cât scrie în instrucțiunile de pe pachet. • Tăiați ambele capete ale firului de praz, tăiați-l în sferturi pe lung, apoi tocați-l felii subțiri și spălați-l bine sub jet de apă. • Tăiați ciupercile. • Tăiați și piepții de pui în bucățele de mărimea degetului mic.

Puneți o tigaie mare la foc iute și adăugați o lingură mare de ulei de măsline și o bucată de unt. • Adăugați prazul în tigaie și turnați vinul alb, un pahar mic de apă și un vârf de cuțit de sare și piper. • Lăsați-le să fiarbă 5 minute, acoperite lejer cu o bucată de folie de aluminiu. • În timpul acesta, tocați fin pătrunjelul cu tot cu tulpini. • Dați folia la o parte și adăugați bucățile de pui, cea mai mare parte din pătrunjel, smântâna și ciupercile. • Amestecați, dați-le din nou în clocot, apoi, la foc potrivit, fierbeți înăbușit timp de 10 minute. • Scurgeți orezul de apă. • Chiar înainte de servire, tăiați lămâia în două și stoarceți zeama de la una dintre jumătăți în stroganoff. • Asezonați după gust.

Puneți câteva linguri de orez pe farfurii și acoperiți cu stroganofful. • Presărați deasupra restul de pătrunjel rămas. • Serviți cu felii din cealaltă jumătate de lămâie.

SUPĂ DE PUI CU TĂIȚEI ÎN STIL ASIATIC (17 minute)

Acesta este un preparat cu adevărat rapid, dar va trebui să faceți mai multe lucruri în același timp, gătind legumele și tăițeii într-un vas și puiul în altul. Citiți toată rețeta înainte de a începe, ca să fiți pregătiți pentru ceea ce urmează. Veți fi uimiți de rezultate — va semăna cu felurile pe care le primiți într-un local select asiatic.

Pentru 2 porții

o lingură de semințe amestecate (dovleac, mac, floarea-soarelui)
o mână mică de nuci de acaju
2 piepți de pui, fără piele, preferabil de fermă sau organic
2 linguriță de condiment „cinci mirodenii"
sare de mare și piper proaspăt măcinat
ulei de măsline
o rădăcină proaspătă de ghimbir, de mărimea degetului mare
½–1 (după gust) ardei roșu iute proaspăt
un cub supă de pui, preferabil organic
100 g de tăiței de orez
o mână de mazăre dulce păstăi
6 fire subțiri sau 4 obișnuite de sparanghel
6 știuleți de porumb tânăr (baby corn)
sos de soia
zeama de la o lămâie verde (lime)
o mână mică de frunze de spanac

Puneți ceainicul la fiert. • Puneți o tigaie mijlocie sau un wok la foc iute și adăugați imediat semințele și nucile de acaju, în timp ce tigaia se încinge. • Puneți o cratiță mare la foc iute. • Turnați în cratiță un litru de apă clocotită din ceainic și acoperiți-o cu un capac. • Amestecați continuu semințele și nucile ca să se încălzească uniform — durează numai câteva minute. • În timpul acesta, tăiați piepții de pui pe lung în câte 3 bucăți și puneți-le într-un vas. • Presărați deasupra din condimentul „cinci mirodenii" și un praf zdravăn de sare și piper, apoi amestecați. • Când semințele și nucile sunt gata, puneți-le pe o farfurie. • Puneți tigaia goală înapoi la foc iute. • Adăugați puțin ulei de măsline în tigaie, bucățile de pui și lăsați-le 5 minute, până devin aurii, întorcându-le din când în când.

Cât timp se gătește puiul, curățați și tocați mărunt ghimbirul și ardeiul iute. • Sfărâmați cubul de supă de pui într-un vas cu apă clocotită. • Adăugați jumătate din ardeiul iute, tot ghimbirul, tăițeii, păstăile de mazăre dulce, sparanghelul și porumbul, împreună cu 2 linguri de sos de soia. • Dați-le în clocot și lăsați-le la fiert 2–3 minute, amestecând. • Tăiați lămâia în jumătate și stoarceți zeama în vas. • Până când sunt gata tăițeii și legumele, va fi gata și puiul. • Luați o bucată de pui și tăiați-o pe lung ca să vedeți dacă este bine pătrunsă — dacă vi se pare făcută, scoateți toate bucățile de pui din tigaie și tăiați-le în jumătăți ca să expuneți carnea suculentă din interior (vă rog să nu cedați tentației de a ține carnea prea mult pe foc). • Pentru servire, împărțiți frunzele de spanac în farfurii și puneți deasupra supa, tăițeii și legumele. • Împărțiți bucățile de pui în farfurii și presărați peste ele semințele și nucile coapte, apoi adăugați restul de ardei iute.

FAJITAS CU PUI (19 minute)

O tigaie grill dă un aspect frumos, în dungi acestui preparat mexican, fajitas, dar puteți folosi și o tigaie mare sau un wok. Dacă folosiți o tigaie grill, amestecați tot timpul ingredientele ca să nu se ardă sau să se lipească de fund. În mod normal, nu v-aș recomanda să adăugați mai mult ulei într-o tigaie fierbinte, dar în acest caz este bine să mai puneți câțiva stropi de ulei din când în când, astfel încât puiul și ardeii să aibă un aspect frumos și lucios.

Pentru 2 porții

un ardei gras roșu
o ceapă roșie potrivită
2 piepți de pui fără oase și piele, preferabil de fermă sau organic
o linguriță de paprica afumată
un praf de chimen măcinat
2 lămâi verzi (lime)
ulei de măsline
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
4 turte mexicane din făină de grâu (tortillas)
150 ml smântână sau iaurt natural
230 g de guacamole (sos de avocado)
100 g brânză Cedar (Cheddar)

Pentru sosul salsa

½–1 (după gust) ardei iute roșu proaspăt
15 roșii cherry coapte
o legătură mică de coriandru proaspăt
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
o lămâie verde (lime)
ulei de măsline extravirgin

Puneți tigaia grill la foc iute. • Tăiați în jumătate ardeiul gras, scoateți-i semințele, apoi feliați-l în fâșii subțiri. • Curățați ceapa, tăiați-o în jumătate, apoi tocați-o mărunt. • Tăiați puiul pe lung în fâșii pe cât posibil de aceeași mărime cu cele de ardei gras. • Puneți bucățile de ardei, ceapa și bucățile de pui într-un vas cu paprica și chimenul. • Stoarceți peste ele zeama de la o jumătate de lămâie, stropiți cu puțin ulei de măsline, asezonați cu un praf de sare și piper, apoi amestecați bine. • Puneți-le deoparte să se marineze aproximativ 5 minute, cât faceți sosul de salsa. • Tocați mărunt ardeiul iute. • Tăiați mare roșiile și coriandrul cu tulpini cu tot. • Puneți ardeiul iute și roșiile într-un al doilea vas cu un praf zdravăn de sare și piper și cu zeama de la o lămâie. • Adăugați o lingură zdravănă de ulei de măsline extravirgin și amestecați și coriandrul tocat.

Folosiți un clește ca să puneți toate bucățile de ardei gras, ceapa și puiul în tigaia încinsă și lăsați-le acolo 6 până la 8 minute, până ce puiul devine auriu și este pătruns. • Pentru că tigaia va fi foarte fierbinte, întoarceți mereu bucățile de pui și de legume ca să nu se ardă — vrem doar să se prăjească ușor și să aibă o aromă plăcută. • Dați puțină atenție tigăii și vă veți amuza. • Încălziți turtele în cuptorul cu microunde sau într-o tigaie uscată și încălzită.

Puneți turtele pe câte o farfurie. • La masă, cu grijă, puteți să vă puneți în farfurie pui și legume direct din tigaia grill. • Dar asigurați-vă că puneți tigaia pe un fund sau pe alt suport ca să nu ardă fața de masă. • Tăiați lămâia rămasă în două și stoarceți zeama peste ingredientele care sfârâie în tigaie. • Serviți-le alături de cupe pline cu smântână, guacamole și brânză Cedar, o răzătoare și proaspătul sos salsa.

SOUND

Paste rapide

Am dat multe rețete de paste în celelalte cărți pe care le-am scris, ceea ce mă face să mă gândesc că, dacă includ un capitol despre paste aici, m-aș repeta și ar fi un pic cam mult. Dar apoi m-am gândit: „Ei bine, tuturor le plac pastele: se fac rapid, sunt convenabile, se pot face multe preparate gustoase din ingredientele neperisabile din cămară sau din cele proaspete, de sezon, folosind puțin ulei de măsline. Varietatea e sarea și piperul vieții, așa că, zic eu, cu cât mai multe rețete, cu atât mai bine." Așa că am conceput acest capitol ca să fie cu adevărat relevant pentru un bucătar începător și am inclus o grămadă de rețete cu paste în care sosul poate fi gătit exact în timpul cât se pregătesc pastele, adică în medie aproximativ 10 minute. Prin urmare, chiar în cazul în care faceți o salată cumpărată la pungă și deschideți și o sticlă de vin, tot este o masă rapidă pentru acele momente când ajungeți acasă de la serviciu.

Ca să iasă pastele bune, primul lucru pe care trebuie să-l faceți este să asezonați apa în care le fierbeți. Dacă folosiți sare de bucătărie, veți avea nevoie de o linguriță rasă la un litru de apă. Dacă folosiți sare de mare, atunci trebuie puțin mai multă. Poate să vi se pară puțin cam multă sare, dar pastele vor prelua doar o parte din ea atunci când fierb, iar restul va rămâne în apă. Deoarece pastele sunt constituite în esență din făină, ouă și apă, este important să țineți minte acest pas, deoarece are o contribuție majoră la savoarea finală. Dacă nu asezonați apa, pastele nu vor avea gust.

Din punctul meu de vedere, pastele au cu siguranță un loc în această carte și în lista de meniuri a oricărui bucătar modern. Eu folosesc paste uscate în cele mai multe rețete din acest capitol pentru că acest lucru vă va permite să vă concentrați asupra sosului. Odată ce ați devenit mai sigur în pregătirea acestor rețete, ar trebui să vă aruncați o privire și asupra cărților mele anterioare pentru a încerca mult mai multe rețete în care folosesc paste proaspete.

CLASICELE SPAGHETE CU ROȘII

Acest sos pentru paste se pregătește în câteva minute. Ce este minunat la această rețetă pentru bucătarii începători este că, odată ce ați pregătit-o de câteva ori, puteți adăuga, pur și simplu, și alte ingrediente la sosul de roșii, pentru a-l transforma complet. Citiți la sfârșitul acestei rețete câteva idei pe care vi le dau pentru început.

Pentru 4–6 porții

2 căței de usturoi
un ardei iute roșu proaspăt
o legătură de busuioc proaspăt
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
400 g spaghete uscate
ulei de măsline
o conservă (400 g) roșii tăiate
100 g parmezan

Pregătirea pastelor

Curățați usturoiul și tocați-l mărunt. • Tocați mărunt și ardeiul iute (mai întâi tăiați-l în jumătate și scoateți-i semințele, dacă nu vreți ca sosul să fie prea picant). • Rupeți frunzele de busuioc de pe tulpini și puneți-le deoparte. • Tocați mărunt tulpinile.

Gătirea pastelor

Puneți apă sărată la fiert într-o cratiță mare. • Când a dat în clocot, adăugați spaghetele și urmăriți instrucțiunile de pe ambalaj. • Între timp, puneți o cratiță mare la foc mediu și adăugați 2–3 linguri zdravene de ulei de măsline. • Adăugați usturoiul, ardeiul iute, tulpinile de busuioc și amestecați. • Când usturoiul începe să prindă o culoare brună, adăugați cea mai mare parte din frunzele de busuioc și roșiile din conservă. • Dați focul la maximum și amestecați un minut. • Asezonați cu sare și piper. • Scurgeți spaghetele de apă într-o strecurătoare, apoi puneți-le în cratița în care aveți sosul și amestecați bine. • Gustați și mai adăugați sare și piper dacă este cazul.

Servirea pastelor

Împărțiți pastele pe farfurii sau puneți-le într-un vas mare și lăsați-i pe cei de la masă să-și pună singuri cât doresc. • Rupeți în bucățele mari restul de frunze de busuioc și presărați-le peste paste, după care răzuiți deasupra niște parmezan.

Iată ce mai puteți adăuga la sosul de roșii atunci când este gata. Doar amestecați și încălziți:

- Adăugați sosului o mână de spanac tânăr atunci când adăugați pastele — atunci când frunzele s-au înmuiat, luați vasul de pe foc și serviți acest fel cu niște brânză de capră sfărâmată deasupra.
- Câteva mâini zdravene de creveți gătiți, una de rucola tocată și zeama de la o jumătate de lămâie.
- O conservă de ton, scurs și mărunțit în sos, cu o jumătate de linguriță de scorțișoară măcinată, câteva măsline negre și zeama de la o jumătate de lămâie.
- O mână de mazăre și de bob, proaspete sau congelate.

PASTE CU BRÂNZĂ CAMEMBERT COAPTĂ

Această rețetă este atât de simplă! Tot ce vă trebuie sunt câteva ingrediente de bază și o cutie mică de Camembert pe care o găsiți în orice supermarket. Este o adevărată delicatesă, are un aspect și un miros excelente, iar partenerii de cină se vor gândi că sunteți incredibil de deștept. E drept că pastele cu brânză moale nu sunt cel mai sănătos lucru din lume, dar chiar merită să le consumați din când în când.

Pentru 4–6 porții

o cutie (250 g) de brânză Camembert
2 căței de usturoi
un fir de rozmarin proaspăt
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
ulei de măsline extravirgin
100 g brânză parmezan
400 g paste rigatoni uscate
150 g spanac proaspăt

Pregătirea pastelor

Preîncălziți cuptorul la 180°C/treapta 4. • Deschideți cutia de brânză și scoateți brânza din ambalaj. • Puneți-o înapoi în cutia de lemn. • Crestați un cerc în pielița de deasupra, apoi scoateți-l și dați-l la o parte. • Curățați usturoiul și tocați-l mărunt. • Rupeți frunzele de rozmarin de pe tulpină. • Puneți usturoiul pe brânză, presărați niște piper și puneți puțin ulei de măsline extravirgin. • Presărați deasupra și frunzele de rozmarin și apăsați ușor cu degetele ca să se îmbibe cu ulei. • Răzuiți parmezanul.

Gătirea pastelor

Puneți cutia de brânză în tava de copt și băgați-o în cuptorul preîncălzit timp de 25 de minute, până când devine aurie și moale. • Între timp, puneți apă sărată la fiert într-o cratiță mare. • Când brânza mai are 10 minute de stat în cuptor, puneți pastele rigatoni în cratiță și gătiți-le după instrucțiunile de pe ambalaj. • Când pastele sunt gata, adăugați spanacul în cratiță — are nevoie de aproximativ 10 secunde de stat pe foc. • Scurgeți pastele și spanacul într-o strecurătoare deasupra unui vas mare, păstrând o parte din apa în care au fiert. • Puneți pastele și spanacul înapoi în cratiță și lăsați-le să se înmoaie. • Stropiți cu câteva linguri bune de ulei de măsline extravirgin și adăugați parmezanul ras. • Dacă sosul vi se pare prea gros, puteți adăuga puțin din apa păstrată de la paste pentru a-l subția. • Asezonați cu sare și piper și amestecați bine. • Scoateți brânza din cuptor.

Servirea pastelor

Împărțiți pastele pe farfurii. • Fie adăugați peste paste brânza Camembert moale, fie puneți cutia pe masă și-i lăsați pe toți să-și pună singuri cu o lingură cât vor din această delicatesă.

TAGLIATELLE CU BROCCOLI ȘI SOS PESTO

Aceasta este o versiune rapidă a mâncării clasice italiene denumite tagliatelle alla Genovese. Înainte de a decide că sunt țicnit dacă pun feliuțe de cartofi într-un preparat cu paste, trebuie să vă explic că de fapt este foarte bine să adăugați pastelor feliuțe sau piure de cartofi. Acestea fac pastele mai cremoase, ceea ce li se potrivește extrem de bine, iar gustul este uimitor — trebuie să încercați.

Pentru 4–6 porții

un cartof potrivit
un broccoli
o legătură mare de busuioc proaspăt
70 g parmezan
sare de mare
400 g tagliatelle uscate
4 linguri de sos pesto verde

Pregătirea pastelor

Spălați, curățați cartoful și tăiați-l în feliuțe foarte subțiri cu ajutorul unui aparat de curățat rapid. • Tăiați capătul tulpinii de broccoli. • Tăiați buchețele mici din broccoli și puneți-le deoparte. • Tăiați tulpina pe lungime și apoi pe lățime în felii subțiri. • Rupeți frunzele de busuioc și aruncați tulpinile. • Răzuiți parmezanul.

Gătirea pastelor

Puneți apă sărată la fiert într-o cratiță mare. • Când a dat în clocot, adăugați tulpina de broccoli tocată și pastele, apoi gătiți-le conform instrucțiunilor de pe ambalaj. • Cu 2 minute înainte ca aceste tagliatelle să fie gata, adăugați buchețelele de broccoli și feliuțele de cartofi. • Scurgeți totul într-o strecurătoare deasupra unui vas mare, păstrând o parte din apa în care au fiert, după care puneți ingredientele înapoi în cratiță. • Tocați jumătate din frunzele de busuioc în bucăți mari și adăugați-le în cratiță împreună cu sosul pesto și jumătate din parmezan. • Amestecați-le bine pe toate și, dacă sosul vi se pare prea gros, adăugați un pic din apa păstrată pentru a-l subția.

Servirea pastelor

Împărțiți pastele pe farfurii. • Presărați deasupra restul de parmezan și restul de frunze de busuioc. • Serviți-le lângă un castron mare cu salată.

MACAROANE CU CONOPIDĂ ȘI BRÂNZĂ LA CUPTOR

Puteți să serviți macaroanele necoapte, ca să fie pufoase, lipicioase și moi, dar le puteți și coace câteva minute înainte de a le aduce la masă, pentru ca exteriorul să fie crocant, auriu. Puteți chiar să radeți un ou fiert tare, să adăugați bucăți de egrefin afumat sau creveți gătiți, însă mie îmi plac simple, ca aici.

Pentru 4–6 porții

½ dintr-o căpățână de conopidă
200 g brânză Cedar
100 g parmezan
o legătură de pătrunjel proaspăt, cu frunza lată
sare de mare
400 g macaroane uscate
200 g crème fraîche

Pregătirea pastelor

Curățați frunzele verzi ale conopidei și aruncați-le. • Tăiați capătul tulpinii conopidei. • Tăiați conopida în buchețele mici. • Tăiați tulpina în jumătate pe lungime, apoi în felii subțiri pe lățime. • Răzuiți brânza Cedar și parmezanul într-un vas mare termorezistent. • Tocați mărunt pătrunjelul cu tulpini cu tot.

Gătirea pastelor

Puneți apă sărată la fiert într-o cratiță mare. • Când a dat în clocot, adăugați toată conopida și macaroanele și gătiți-le după instrucțiunile de pe ambalaj. • Puneți vasul cu brânză deasupra cratiței și adăugați crème fraîche. • Amestecați cu atenție suficient de des, astfel încât brânza să se omogenizeze și să se înmoaie. • Dacă apa fierbe sub vas, dați flacăra puțin mai mică. • Adăugați tot pătrunjelul tocat în brânza topită și asezonați cu un praf de sare și piper. • Cu grijă, luați vasul cu brânză de pe foc folosindu-vă de un șervet sau de niște mănuși de bucătărie. • Scurgeți macaroanele într-o strecurătoare deasupra unui vas, păstrând o parte din apa în care au fiert. • Puneți pastele la loc în cratiță, turnați brânza topită și amestecați. • Ar trebui să aibă o consistență minunată, moale, dar dacă vi se pare prea groasă, adăugați puțin din apa în care au fiert pentru a o subția. • În acest moment, puteți să serviți pastele așa cum sunt sau le puteți lăsa un pic în cuptor ca să fie crocante și aurii deasupra. • Pentru aceasta, preîncălziți cuptorul la o temperatură medie spre mare. • Adăugați macaroanelor 150 ml din apa pe care ați păstrat-o de la fiert, amestecați, apoi puneți-le într-un vas pentru copt. • Puneți-le în cuptor până când devin aurii și crocante.

Servirea pastelor

Împărțiți pastele pe farfurii ori în castroane sau puneți, pur și simplu, vasul cu macaroane în mijlocul mesei, lângă o salată verde delicioasă, și lăsați-i pe toți să se servească singuri.

PASTE AL PANGRATTATO (PASTE CU PESMET)

Acesta este un mod fantastic de a folosi pâinea uscată. Pangrattato este un amestec de pesmet, usturoi și ierburi care face pastele crocante, absolut minunate. Pentru britanici, este un mod mai neobișnuit de a servi pastele, deoarece este vorba de a crea ceva crocant și aromat, și nu un sos cremos sau de roșii. În Italia, pastele sunt servite des în acest fel — amestecate pur și simplu cu o mixtură de ulei, ierburi și condimente. Sunt grozave ca gustare de prânz și, dacă preferați, puteți folosi o conservă mică de ton, mărunțit, în loc de anșoa.

Pentru 4–6 porții

2 căței de usturoi
1–2 ardei iuți uscați, după gust
4 fire de cimbru proaspăt
4 felii de pâine uscată
sare de mare
400 g paste fusilli uscate
8 bucăți anșoa în ulei
o lămâie

Pregătirea pastelor

Curățați usturoiul și tăiați-l mărunt. • Tocați fin ardeiul iute. • Culegeți frunzele de cimbru de pe tulpini. • Tăiați coaja pâinii și aruncați-o. • Dacă este destul de uscată, răzuiți fin feliile de pâine — dacă nu, rupeți-le cu mâna în firimituri mici sau puneți-le pentru scurt timp într-un robot de bucătărie și sfărâmați-le.

Gătirea pastelor

Puneți apă sărată la fiert într-o cratiță mare. • Când a dat în clocot, adăugați pastele fusilli și gătiți-le conform instrucțiunilor de pe ambalaj. • La jumătatea timpului de preparare, puneți la încins o tigaie mare la foc mediu. • Turnați în tigaie cam 2 linguri de ulei din conserva de anșoa, lăsați-l să se încingă, apoi amestecați în el pesmetul. • Adăugați usturoiul, ardeiul iute, frunzele de cimbru și anșoa (dar nu și restul de ulei din conservă) și lăsați-le pe foc 4–5 minute, amestecând din când în când, până când pesmetul devine brun-auriu. • Scurgeți pastele fusilli într-o strecurătoare deasupra unui vas, păstrând din apa în care au fiert pentru cazul în care doriți să adăugați puțină la sfârșit pentru a le mai înmuia. • Adăugați pastele în tigaie și amestecați bine. • Stoarceți zeama de la o jumătate de lămâie peste paste. • Agitați ușor tigaia. • Gustați și, dacă credeți că mai este nevoie de lămâie, stoarceți deasupra și cea de-a doua jumătate.

Servirea pastelor

Împărțiți pastele pe farfurii sau puneți-le pe masă într-un vas mare, alături de o salată crocantă și lăsați-i pe toți să se servească singuri.

PASTE ÎN FORMĂ DE MINISCOICI CU ȘUNCĂ AFUMATĂ CREMOASĂ ȘI SOS DE MAZĂRE

Aceasta este o rețetă pe care o prepar pentru copiii mei, dar ca să fiu sincer, este așa de bună, încât atât eu, cât și Jools mâncăm din ea! Pastele în formă de miniscoici sunt folosite de fapt la supe, dar se prepară așa de ușor și de rapid, încât merg foarte bine cu unele sosuri. În concluzie, prepararea acestei rețete nu trebuie să vă ia mai mult de cinci minute și jumătate. Totuși, dacă vă hotărâți să folosiți niște paste mai mari, țineți minte că va fi nevoie de mai mult timp de preparare decât în cazul acestor miniscoici.

Pentru 4–6 porții

10 felii de șuncă afumată sau de pancetta, preferabil de fermă sau organică
o legătură mică de mentă proaspătă
150 g parmezan
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
400 g paste uscate în formă de miniscoici sau de alt tip
ulei de măsline
o bucată de unt
300 g mazăre congelată
2 linguriță cu vârf de crème fraîche
o lămâie

Pregătirea pastelor

Tăiați fin șunca afumată. • Culegeți frunzele de mentă și aruncați tulpinile. • Răzuiți fin parmezanul.

Gătirea pastelor

Puneți apă sărată la fiert într-o cratiță mare. • Când a dat în clocot, adăugați pastele în formă de miniscoici și gătiți-le conform instrucțiunilor de pe ambalaj. • Puneți o tigaie mare la foc mediu și adăugați o lingură zdravănă de ulei de măsline și untul. • Puneți șunca afumată în tigaie, presărați deasupra puțin piper și prăjiți-o până devine aurie și crocantă. • Între timp, tocați mărunt frunzele de mentă. • Când șunca a devenit aurie, puneți mazărea congelată și agitați bine tigaia. • După aproximativ un minut, adăugați crème fraîche și menta tocată. • Scurgeți pastele într-o strecurătoare deasupra unui vas mare, păstrând din apa în care au fiert. • Puneți și pastele în tigaie. • Tăiați lămâia în jumătate și stoarceți zeama peste paste. • Când începe să dea în clocot, luați tigaia de pe foc. • Este foarte important ca sosul să fie cremos, moale și delicios, dar dacă vi se pare prea gros, puteți adăuga puțin din apa păstrată de la fiert pentru a-l subția. • Adăugați parmezanul ras și agitați tigaia ca să se amestece.

Servirea pastelor

Împărțiți pastele pe farfurii ori în castroane sau puneți-le pe masă într-un vas mare și lăsați-i pe toți să se servească singuri. • Sunt delicioase cu o salată verde simplă.

SOS DE ROȘII CHERRY CU PASTE PROASPETE SAU NU PREA...

Am putut să cumpărăm foi de lasagna proaspete din supermarketuri ani de zile și acum sunt disponibile și paste cu ingrediente de fermă sau organice. Minunat la pastele acestea este că pot fi folosite pentru mai multe rețete, nu numai pentru lasagna: le puteți tăia și folosi în diferite feluri, așa cum am făcut eu aici. Dacă nu găsiți paste lasagna proaspete, improvizați — am mai făcut asta în trecut rupând foi uscate (dar necesită mai mult timp pentru gătit). Această rețetă este ușor de pregătit dacă vreți să hrăniți rapid patru persoane.

Acesta este un sos pentru paste din nordul Italiei, iar ei sunt mult mai înclinați decât vecinii lor din sud să folosească unt în rețetele cu paste, pentru că acesta dă un gust dulceag și conferă o aromă deosebită mâncării.

Pentru 4–6 porții

400 g roșii cherry coapte
4 căței de usturoi
o legătură de busuioc proaspăt
400 g lasagna proaspete
100 g parmezan
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
ulei de măsline
2 bucăți de unt
4 linguri de oțet balsamic

Pregătirea pastelor

Tăiați roșiile cherry în jumătăți sau în sferturi. • Curățați usturoiul și tăiați-l felii. • Rupeți frunzele de busuioc de pe tulpini și puneți-le deoparte. • Tocați mărunt tulpinile. • Tăiați foile de lasagna în 3 sau 4 fâșii lungi și puneți-le deoparte. • Răzuiți parmezanul.

Gătirea pastelor

Puneți apă sărată la fiert într-o cratiță mare. • Puneți o tigaie mare la foc mediu, adăugați 2-3 linguri de ulei de măsline și usturoiul. • Adăugați untul și lăsați-l să se topească. • Când usturoiul a început să devină brun, adăugați roșiile cherry. • Amestecați totul bine, apoi adăugați tulpinile de busuioc și jumătate din frunze. • Adăugați oțetul și asezonați cu sare și piper. • Puneți fâșiile de paste în cratița cu apă clocotită și lăsați-le să fiarbă 3 minute. • Scurgeți-le apoi într-o strecurătoare deasupra unui vas mare, păstrând din apa în care au fiert. • Puneți pastele în tigaie cu puțină apă din aceea păstrată și cu jumătate din parmezan. • Amestecați bine. • Gustați și mai adăugați sare și piper, dacă este cazul.

Servirea pastelor

Împărțiți pastele pe farfurii ori în castroane sau puneți tigaia în mijlocul mesei și lăsați-i pe toți să se servească singuri. • Presărați peste paste restul de parmezan și de frunze de busuioc, rupându-le pe cele mai mari. • Sunt delicioase alături de o salată simplă.

BECCY HILL

PROFESOR ASISTENT

„Nu găteam niciodată înainte de a-mi fi transmise rețetele — cumpăram cutii mari, pentru toată familia, de lasagna gata preparate, de diferite paste pe care le puteai încălzi, lucruri de genul acesta. Însă acum vreau să mă întorc la tradiție și să gătesc totul folosind ingrediente proaspete. Simt că-mi îngrijesc mai bine soțul și copiii. Acesta este cel mai important lucru pentru mine.“

Preparate gustoase în stil chinezesc

În țara asta, iubim preparatele în stil chinezesc, adică prăjite la foc iute în timp ce amestecăm continuu. Chiar și copiii de școală pe care i-am întâlnit în *Jamie's School Dinners* le iubesc. Am ales câteva dintre cele mai savuroase preparate de acest fel, cele pe care avem tendința să le cumpărăm fie preambalate, fie la pachet, și v-am oferit aici variantele mele. Ideea acestui capitol este să vă fac să vă bucurați permanent de prânzuri și cine delicioase în stil chinezesc. Este destul de simplu, dar sunt câteva lucruri de care trebuie să țineți cont, dacă vreți ca totul să iasă bine:

1. Desigur, tigaia wok este foarte importantă atunci când gătim preparate chinezești. Dacă nu aveți una, puteți obține rezultate bune și cu o tigaie foarte mare.

2. Dacă aveți plită pe gaz, este foarte bine. Dacă aveți plită electrică sau cu inducție, fiți atenți ca tigaia wok să aibă fundul foarte gros ca să rețină căldura foarte mare.

3. Am scris toate rețetele din acest capitol pentru 2 porții, pentru că, dacă încercați să gătiți o cantitate mai mare, tigaia wok va fi prea plină. Dacă doriți să gătiți pentru 4 porții, dublați cantitatea de ingrediente și preparați-le în două rânduri.

4. Trebuie să încingeți wokul sau tigaia foarte bine înainte de a începe să gătiți. Este important ca toate ingredientele să fie gata pregătite dinainte.

5. În loc de a utiliza pui sau creveți, aveți la aceste rețete o alternativă vegetariană delicioasă în brânza tofu, care este făcută din pateu de soia.

Deși prăjirea la foc iute amestecând continuu este o metodă simplă de gătit, necesită atenție și practică — prepararea în sine poate dura numai 3 sau 4 minute, dar dacă nu răsturnați și nu mișcați tot timpul ingredientele din tigaie, unele se vor prinde de fund și se vor arde. Dar nu vă lăsați speriați, deoarece este captivant, vioi și aceasta înseamnă să gătiți în adevăratul sens al cuvântului.

PUI CHOW MEIN

Această rețetă include o varză asiatică fragedă, suculentă, numită bok choi, care se gătește ușor și este foarte gustoasă. Ar trebui să găsiți bok choi (cunoscută și sub numele de pak choi, varză chinezească albă sau hakusai) în supermarketul local, dar dacă nu găsiți, o lăptucă (înjumătățită) sau o mână, două de spanac tânăr aruncate în wok și perpelite 2–3 minute vor fi la fel de bune.

Pentru 2 porții

o rădăcină proaspătă de ghimbir de mărimea degetului mare
2 căței de usturoi
½–1 (după gust) ardei iute roșu proaspăt
un piept mare de pui, fără piele, preferabil de fermă sau organic
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
2 cepe verzi
o legătură mică de coriandru proaspăt
un bok choi
opțional: 4 ciuperci shiitake
100 g (2 mănunchiuri) de tăiței cu ou mijlocii
ulei de arahide
o linguriță cu vârf făină de porumb
o conservă (220 g) de castane de apă
2–3 linguri sos de soia
o lămâie mică verde (lime)

Pregătirea ingredientelor

Puneți apă sărată la fiert într-o cratiță mare. • Curățați ghimbirul și usturoiul și tăiați-le felii subțiri. • Tăiați și ardeiul iute felii subțiri. • Tăiați pieptul de pui în fâșii de mărimea degetului și asezonați ușor cu sare și piper. • Curățați ceapa verde și tocați-o fin. • Rupeți frunzele de coriandru de pe tulpini, puneți-le deoparte și tocați mărunt tulpinile. • Tăiați varza chinezească în jumătate pe lungime. • Dacă folosiți ciuperci, rupeți-le în bucăți sau lăsați-le întregi.

Gătirea preparatului

Preîncălziți în prealabil wokul sau tigaia mare la foc iute și, când s-a încins foarte, foarte bine, adăugați 1–2 linguri de ulei de arahide și rotiți-l în tigaie. • Puneți fâșiile de pui și țineți-le pe foc aproximativ 2 minute agitând tigaia, până când puiul devine ușor brun. • Adăugați ghimbirul, usturoiul, ardeiul iute, tulpinile de coriandru, ciupercile (dacă puneți) și jumătate din cantitatea de ceapă. • Prăjiți la foc iute 30 de secunde, mișcând rapid în tot acest timp tigaia, astfel încât să rotiți ingredientele din ea în permanență. • Adăugați tăițeii și bok choi în apa clocotită și lăsați-le 2–3 minute, nu mai mult. • Între timp, adăugați în wok făina de porumb, castanele și apa din conserva lor și agitați bine în continuare ca nimic să nu se lipească de fund. • Luați tigaia de pe foc și amestecați în ea 2 linguri de sos de soia. • Tăiați lămâia în două, stoarceți în tigaie zeama de la o jumătate și amestecați bine. • Scurgeți tăițeii și bok choi într-o strecurătoare deasupra unui vas, păstrând din apa în care au fiert. • Amestecați tăițeii și bok choi cu puțină apă din cea păstrată de la fiert pentru subțiere, dacă este necesar, și amestecați bine. • Gustați și asezonați cu încă puțin sos de soia dacă simțiți nevoia.

Servirea preparatului

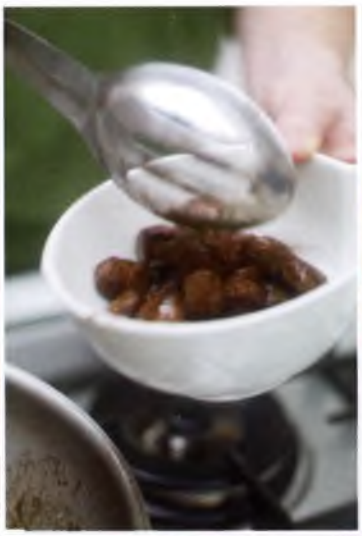
Folosiți un clește ca să împărțiți totul în două farfurii ori castroane sau ca să treceți totul pe un platou mare. • Puneți cu lingura deasupra orice sos doriți și presărați apoi restul de ceapă și frunzele de coriandru. • Serviți cu feliuțe de lămâie.

MICK TRUEMAN

MINER

„Jamie m-a învățat că ai timp să-ți trăiești viața și dacă gătești. Nu-mi vine să cred că în nouă sau zece minute pot să pregătesc o masă adevărată, cu toate aceste arome minunate pe care nu le-am mai simțit niciodată înainte. Până acum câteva săptămâni, nici aragazul nu știam să-l pornesc… El este ca tipul îmblânzitor de cai, dar de fapt este «îmblânzitorul de bucătari», unul care poate transforma pe oricine într-un bucătar excelent! De când am învățat rețetele care mi-au fost transmise, mi s-a schimbat complet viața. Și mă distrez de minune.“

KETT
3



UNION
STATE

REȚETA MEA DE PORC CU GUST DULCE-ACRIȘOR

Ei bine, această rețetă este ușoară, dar foarte rapidă, așa că trebuie să vă concentrați ca să vă iasă cum trebuie. Este o metodă clasică de a găti porcul și obțineți astfel unul dintre primele preparate în stil chinezesc care au fost aduse în Marea Britanie. Am încercat să-i confer prospețime, s-o fac ușoară, crocantă, dulce și savuroasă. De asemenea, am mai înviorat-o puțin cu niște frunze de salată verde ce adaugă culoare și prospețime. Cel mai bine se gătește pentru două porții — foarte rapid, de preparat într-o tigaie pentru serile când luați cina acasă.

Pentru 2 porții

sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
200 g orez cu bob lung sau Basmati
200 g file de porc, preferabil de fermă sau organic
o ceapă roșie mică
un ardei gras roșu sau galben (sau ½ din fiecare)
o rădăcină proaspătă de ghimbir de mărimea degetului mare
2 căței de usturoi
½–1 (după gust) ardei iute roșu proaspăt
o legătură mică de coriandru proaspăt
ulei de arahide
o linguriță cu vârf de condiment „cinci mirodenii"
o linguriță de făină de porumb
2–3 linguri de sos de soia
o conservă (227 g) de ananas bucăți
2 linguri de oțet balsamic
o lăptucă de mărime mică sau ½ de salată obișnuită
2 linguriță de semințe de susan

Pregătirea ingredientelor

Puneți apă sărată la fiert într-o cratiță mare și, când clocotește, adăugați orezul. • Gătiți-l după instrucțiunile de pe ambalaj. • Scurgeți orezul într-o sită, puneți-l înapoi în cratiță și acoperiți-l cu o folie ca să se păstreze cald până când îl folosiți. • Tăiați fileul de porc în jumătate și apoi tăiați-l în cuburi de 2 cm. • Curățați ceapa roșie și tăiați-o în jumătate, apoi în cuburi de 2 cm. • Tăiați ardeiul gras în jumătate, curățați-l de semințe și tăiați-l apoi în cuburi de 2 cm. • Curățați ghimbirul și usturoiul și tocați-le fin. • Tăiați și ardeiul iute felii subțiri. • Rupeți frunzele de coriandru și puneți-le deoparte. • Tocați mărunt tulpinile de coriandru.

Gătirea preparatului

Preîncălziți în prealabil wokul sau o tigaie mare la foc iute și, când s-a încins foarte, foarte bine, adăugați 1–2 linguri de ulei de arahide și rotiți-l în tigaie. • Puneți carnea de porc și condimentul „cinci mirodenii" în tigaie, apoi agitați-le sau amestecați-le în tigaie. • Țineți-le pe foc câteva minute până devin brune, apoi transferați-le în alt vas cu ajutorul unei spumiere. • Cu mare grijă, ștergeți wokul sau tigaia rapid cu niște hârtie de bucătărie, apoi puneți-o la loc pe foc. • Când s-a încins bine, turnați 2–3 linguri de ulei de arahide și adăugați toate ingredientele tocate. • Agitați sau amestecați totul în tigaie și țineți-o pe foc 2 minute. • Amestecați în tigaie și făina de porumb cu două linguri de sos de soia. • Lăsați totul pe foc 30 sau 40 de secunde, apoi adăugați bucățile și siropul de ananas, carnea de porc rumenită și oțetul balsamic. • Asezonați cu piper negru și, dacă este nevoie, cu încă puțin sos de soia. • Desfaceți o bucățică de carne ca să vedeți dacă este pătrunsă și luați tigaia de pe foc. • Mai țineți sosul pe foc câteva minute ca să mai scadă puțin.

Servirea preparatului

Împărțiți orezul și salata pe două farfurii sau castroane. • Puneți cu lingura carnea de porc, legumele și deasupra sosul, apoi presărați semințele de susan și frunzele de coriandru păstrate.

CREVEȚI FĂRĂ PREA MULTĂ PREGĂTIRE

Acesta este genul de preparat pentru care treci pe la supermarket în drum spre casă de la serviciu, cumperi câteva lucruri și ai o masă delicioasă gata de servit în zece minute de când ai intrat în bucătărie. Tot ce trebuie să faceți este să pregătiți toate ingredientele — când ați început să gătiți, începe balul! Noroc!

Pentru 2 porții

o rădăcină proaspătă de ghimbir cât degetul mare
2 căței de usturoi
un ardei iute roșu proaspăt
o legătură mică de coriandru proaspăt
ulei de arahide
200 g creveți mari, cruzi, decorticați
o linguriță cu vârf de condiment „cinci mirodenii"
o linguriță de făină de porumb
6 știuleți de porumb tânăr tip baby-corn
o mână mică de mazăre dulce păstăi (mange-tout)
2 linguri de sos de soia
zeama de la o lămâie
½ linguriță de miere fluidă
o linguriță de ulei de susan
o mână de mazăre congelată
200 g tăiței de orez de dimensiuni mijlocii
o mână mică de germeni de fasole

Pregătirea ingredientelor

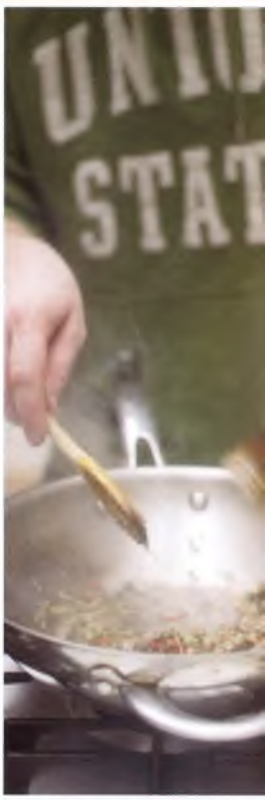
Puneți apă la fiert într-o cratiță mare. • Curățați ghimbirul și usturoiul, apoi tăiați-le felii subțiri. • Faceți același lucru și cu ardeiul iute. • Rupeți frunzele de coriandru de pe tulpini și puneți-le deoparte, apoi tocați tulpinile în bucăți mai mari.

Gătirea preparatului

Preîncălziți în prealabil wokul sau tigaia mare la foc iute și, când s-a încins bine, puneți 1–2 linguri de ulei de arahide și rotiți-l în tigaie. • Amestecați apoi tulpinile de coriandru, ghimbirul, usturoiul, ardeiul iute, crevețiii și condimentul „cinci mirodenii", apoi prăjiți-le un minut. • Adăugați făina de porumb, știuleții baby-corn și păstăile de mazăre dulce, după care agitați-le sau amestecați-le bine timp de încă un minut. • Adăugați sosul de soia, zeama de lămâie, mierea, uleiul de susan și mazărea congelată. • Puneți tăițeii în cratița cu apă clocotită și folosiți o lingură de lemn pentru a-i separa puțin unii de alții. • Lăsați-i pe foc 2 minute, nu mai mult. • Scurgeți tăițeii într-o strecurătoare deasupra unui vas, păstrând din apa în care au fiert. • Adăugați o lingură plină sau un polonic plin cu apa de la fiert în wok și mai țineți-l pe foc încă 1-2 minute.

Servirea preparatului

Folosiți cleștele ca să împărțiți tăițeii pe farfurii sau puteți să îi puneți pe un platou mare și să-i serviți așa la masă. • Puneți cu lingura crevețiii, legumele și niște sosuri peste ele, apoi presărați deasupra germenii de fasole și frunzele de coriandru.


UNIT
STAT

CARNE DE VITĂ PRĂJITĂ CU CEAPĂ VERDE ȘI SOS DE FASOLE NEAGRĂ

Acest preparat merge cel mai bine cu un orez complet rece sau, și mai bine, cu unul pe care l-ați gătit mai devreme și l-ați pus la frigider. Dar dacă nu puteți pregăti orezul pentru această rețetă dinainte, puteți să-l faceți și să-l puneți în frigider cât timp gătiți restul.

Pentru 2 porții

sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
200 g orez cu bob lung sau Basmati
230 g mușchi sau pulpă de vacă
o rădăcină proaspătă de ghimbir de mărimea degetului mare
2 căței de usturoi
½ ardei iute roșu proaspăt
2 cepe verzi
o legătură mică de coriandru proaspăt
2 linguri de ulei de susan
ulei de arahide
2 linguri de sos de fasole neagră de calitate
2–3 linguri de sos de soia
2 lămâi verzi (lime)
un ou, preferabil de fermă sau organic

Pregătirea ingredientelor

Puneți apă sărată la fiert într-o cratiță mare. • Când clocotește apa, adăugați orezul și gătiți-l conform instrucțiunilor de pe ambalaj. • Scurgeți orezul într-o sită, treceți-l printr-un jet de apă rece ca să se răcească puțin, apoi puneți-l la frigider să se usuce. • Scoateți toată grăsimea în exces, apoi feliați carnea în fâșii de mărimea degetului. • Curățați ghimbirul și usturoiul, apoi tăiați-le felii subțiri. • La sfârșit, tocați și ardeiul iute. • Curățați cepele și tăiați-le fin. • Puneți deoparte frunzele de coriandru și tocați mărunt tulpinile. • Luați un vas mare și puneți în el ghimbirul, usturoiul, ardeiul iute, cepele verzi, tulpinile de coriandru și fâșiile de carne. • Adăugați uleiul de susan și amestecați totul.

Gătirea preparatului

Preîncălziți în prealabil wokul sau tigaia mare la foc iute și, când s-a încins foarte, foarte bine, turnați 2–3 linguri de ulei de arahide și rotiți-l în tigaie. • Adăugați toate ingredientele tocate din vas. • Agitați bine tigaia ca să se amestece totul repede. • Țineți-le pe foc iute 2 minute, având grijă să le agitați bine ca să nu se ardă. • Adăugați sosul de fasole neagră, o lingură de sos de soia și zeama de la o jumătate de lămâie verde. • Agitați-le continuu. • Gustați și asezonați cu piper negru și cu încă puțin sos de soia. • Luați tigaia de pe foc, treceți totul într-un vas și acoperiți-l cu folie de aluminiu. • Cu mare grijă, ștergeți wokul sau tigaia rapid cu niște hârtie de bucătărie și puneți-o la loc pe foc. • Turnați 1–2 linguri de ulei de arahide și rotiți-l în tigaie. • Spargeți deasupra oul și adăugați o lingură de sos de soia — oul se va face jumări foarte repede, așa că amestecați continuu. • Când oul pare complet făcut, adăugați orezul rece, amestecând în permanență ingredientele de pe pereții și de pe fundul tigăii. • Continuați să amestecați câteva minute până se încinge orezul, apoi gustați și asezonați cu puțin sos de soia.

Servirea preparatului

Împărțiți orezul în două castroane sau farfurii. • Puneți cu lingura peste el carnea și sosul de fasole neagră, apoi presărați deasupra frunzele de coriandru. • Serviți cu jumătăți de felii de lămâie — este fantastic!

SOMON PREPARAT ULTRARAPID

Prin această rețetă, obțineți una dintre cele mai rapide cine! Prepararea durează aproximativ cinci minute de la început până la sfârșit și merge nemaipomenit de bine cu orez sau cu tăiței. Asigurați-vă că aveți deja orezul făcut înainte de a vă apuca de gătit somonul, altfel peștele se va răci înainte de a fi gata orezul. De această dată, eu am folosit pastă de curry indiană tandoori, dar puteți folosi de oricare tip.

Pentru 2 porții

sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
200 g de orez Basmati sau sălbatic
350 g file de somon, fără piele și oase
o mână de arahide în coajă
un căței de usturoi
o rădăcină proaspătă de ghimbir de mărimea degetului mare
un ardei iute roșu proaspăt
o legătură de coriandru proaspăt
ulei de arahide
o lingură cu vârf de pastă de curry tandoori de la Patak's
o mână de mazăre dulce păstăi (mange-tout)
½ conservă (400 ml) de lapte de cocos
o mână de germeni de fasole
o lămâie verde (lime)

Pregătirea ingredientelor

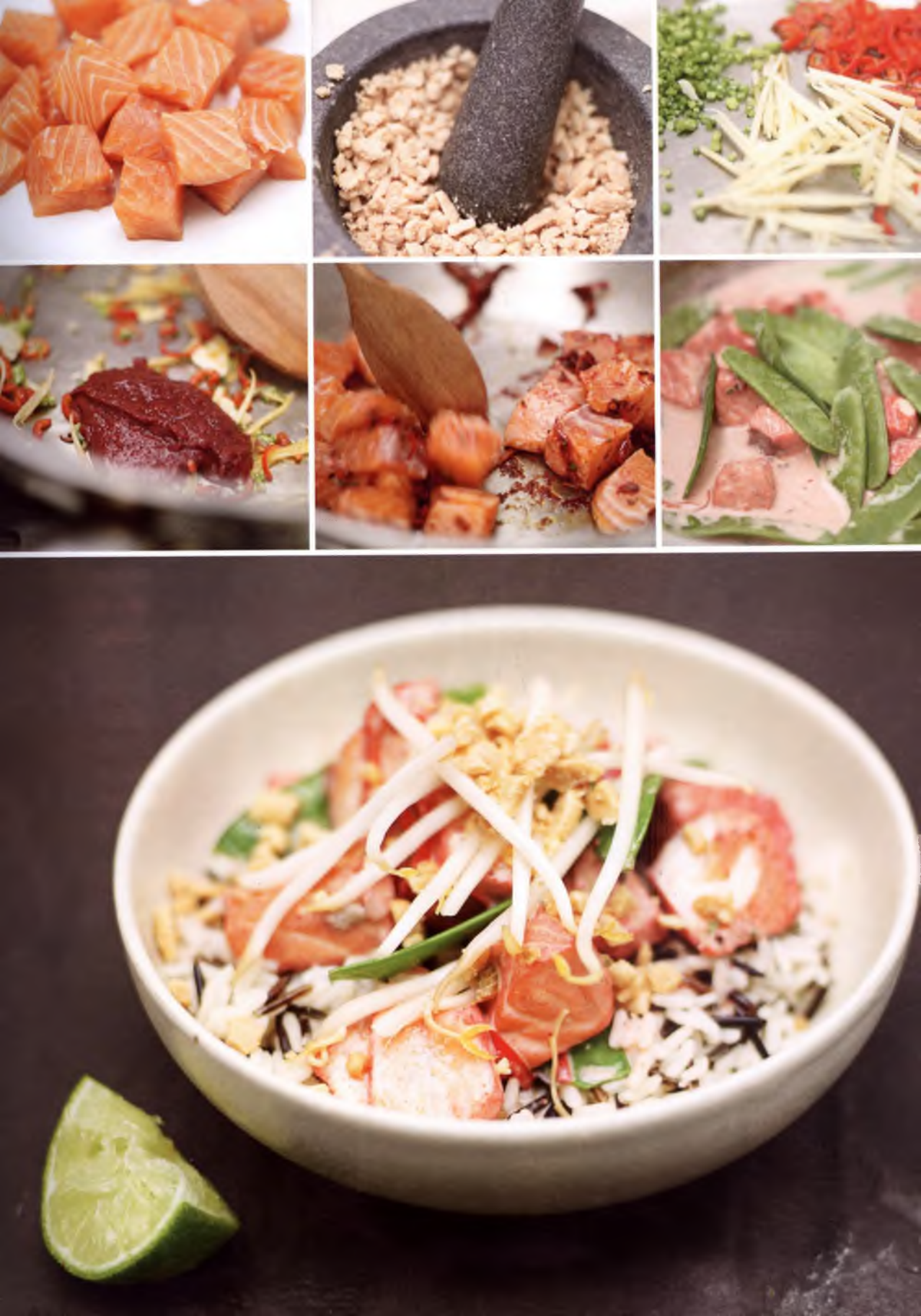
Puneți apă sărată la fiert într-o cratiță mare. • Când clocotește apa, adăugați orezul și gătiți-l conform instrucțiunilor de pe ambalaj. • Cât orezul este pe foc, tăiați somonul în bucăți egale, de 2,5 cm. • Zdrobiți arahidele într-un mojar cu ajutorul unui pistil sau puneți-le într-un șervet pentru ceai sau într-o pungă de plastic pentru sendvișuri și zdrobiți-le cu un făcăleț. • Curățați ghimbirul și usturoiul și tocați-le mărunt. • Tăiați ardeiul iute în jumătate, scoateți-i semințele și feliați-l cât mai subțire. • Rupeți frunzele de coriandru și puneți-le deoparte, apoi tocați mărunt tulpinile.

Gătirea preparatului

Puneți un wok la foc mare și turnați 2 linguri de ulei de arahide. • Adăugați usturoiul, ghimbirul, cea mai mare parte din ardeiul iute tocat și tulpinile de coriandru. • Amestecați 30 de secunde, apoi adăugați pasta de curry și amestecați încă 30 de secunde. • Adăugați somonul, lăsați-l pe foc încă un minut, apoi adăugați mazărea mange-tout și laptele de cocos. • Lăsați totul pe foc încă un minut. • Gustați și asezonați cu sare și piper, dacă vi se pare că mai este nevoie.

Servirea preparatului

Scurgeți orezul și împărțiți-l în castroane. • Puneți cu lingura somonul peste orez și presărați deasupra germenii de fasole și arahidele zdrobite. • Tăiați lămâia în jumătate și stoarceți zeama deasupra. • Presărați apoi restul de ardei iute și frunzele de coriandru.



Rețete simple cu sos curry

M-am hotărât să dedic un întreg capitol sosurilor pe bază de curry, pentru că tuturor ne place un sos curry bun. Majoritatea britanicilor au nevoie de „leacul" lor săptămânal și nici eu nu sunt altfel! Așa că, atunci când am conceput acest capitol, m-am gândit la cele mai uzuale și mai iubite sosuri pe bază de curry, din acelea pe care le cumpărăm săptămânal fie din restaurante, fie ambalate din supermarket. Totuși, după ce am terminat de scris rețetele, am realizat adevărata complexitate a combinațiilor de condimente și am constatat totodată că instrucțiunile despre cum se macină și se pregătesc erau mult prea avansate pentru niște bucătari începători. Așa că am vrut să scot capitolul cu totul. Dar am găsit din întâmplare un produs care m-a făcut să mă răzgândesc. În loc de borcanele cu sosuri curry obișnuite, am dat peste aceste paste de curry aromate care se găsesc în toate supermarketurile și în toate magazinele de cartier și care sunt produse de o companie britanică denumită Patak's. Am precizat această marcă la fiecare rețetă, deoarece cred că sunt unele dintre cele mai bune paste de curry care se pot găsi (și spun asta fără să am vreun interes) — sunt preparate printr-o combinație atentă și echilibrată de condimente, ierburi și ingrediente aromate de toate felurile. Așa că pentru această carte am refăcut întregul capitol cu sosuri pe bază de curry. Rețetele sunt simple și dau rezultate și arome extraordinare. Or să vă placă. Puteți, de asemenea, să le mai variați, folosind carne de vită, de miel, de pui sau legume în oricare dintre ele.

Odată ce v-ați obișnuit să folosiți aceste paste de curry, s-ar putea să doriți să vi le preparați singuri acasă, caz în care vă puteți uita la pagina 99, unde v-am dat o versiune alternativă, pe care o puteți face acasă, atunci când vă veți simți mai încrezători și veți avea timp să pregătiți pasta de curry de la zero.

De asemenea, v-am dat și câteva rețete pentru garnituri din legume și unele pe bază de orez, care sunt sigur că vă vor face să cumpărați mult mai rar curry preambalat sau ambalat. Combinați un sos curry cu un preparat vegetarian și orez, alături de niște lipii crocante indiene și de o gustoasă salată verde cu lămâie, lângă un borcan mic de chutney de mango, niște iaurt natural și multe beri la masă. Excelent, mă trezesc la viață!

KORMA DE PUI

Acesta este un sos curry foarte apreciat. Este un pic mai puțin iute, mai cremos decât celelalte sosuri curry din acest capitol, ceea ce îl face foarte bun de încercat pentru copii. Pentru că mie-mi plac ardeii iuți proaspeți, am adăugat unul aici, dar dacă vreți să-i păstrați sosului aromele plăcute și în același timp să nu fie prea iute, puteți să nu-l puneți.

Pulpele de pui sunt mai ieftine și mai gustoase decât pieptul, așa că puteți să folosiți o carne de bună calitate chiar dacă prețul constituie o problemă. Dar dacă preferați totuși pieptul de pui, folosiți-l. O korma delicioasă iese și cu creveți.

Pentru 4–6 porții

800 g pulpe sau piept de pui, fără piele și oase, preferabil de fermă sau organic
2 cepe potrivite
opțional: un ardei iute verde proaspăt
o rădăcină proaspătă de ghimbir de mărimea degetului mare
o legătură mică de coriandru proaspăt
o conservă (400 g) de năut
ulei de arahide sau vegetal
o bucată de unt
½ dintr-un borcan de 290 g de pastă de curry korma de la Patak's sau pasta mea de curry korma (vedeți pagina 99)
o conservă (400 ml) de lapte de cocos
o mână mică de fulgi de migdale, plus o rezervă pentru servit
2 linguri cu vârf de nucă de cocos deshidratată
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
500 g iaurt natural
o lămâie

Pregătirea ingredientelor

Tăiați carnea de pui în bucăți de aproximativ 3 cm. • Curățați cepele, tăiați-le în jumătate, apoi tocați-le fin. • Dacă folosiți ardei iute, tăiați-l în jumătate, scoateți-i semințele și tocați-l fin. • Curățați ghimbirul și tocați-l mărunt. Rupeți frunzele de coriandru și tocați mărunt tulpinile. • Scurgeți năutul.

Gătirea preparatului

Puneți o cratiță mare tip caserolă la foc iute și turnați 2-3 linguri de ulei. • Puneți pulpele de pui în cratiță, dacă asta e carnea pe care o folosiți, amestecați și prăjiți-le puțin pe toate părțile timp de 5 minute (dacă folosiți piept de pui, nu îl puneți încă). • Dați puiul într-o parte în cratiță. • Adăugați apoi cepele, ardeiul iute, ghimbirul, tulpinile de coriandru, untul, apoi amestecați. • Continuați să amestecați ca să nu se prindă sau să se ardă, ci să devină aurii. • Țineți pe foc aproximativ 10 minute. • Adăugați pasta de curry korma, laptele de cocos, jumătate din fulgii de migdale, năutul scurs, nuca de cocos deshidratată și bucățile de piept de pui (dacă asta folosiți). • Umpleți pe jumătate cutia de conservă cu apă, turnați-o în cratiță și amestecați din nou. • Dați-le în clocot și apoi lăsați-le să fiarbă înăbușit cu capac 30 de minute la foc potrivit. • Verificați din când în când ca să vă asigurați că nu se usucă mâncarea și mai adăugați apă dacă este necesar. • Când puiul este fraged și pătruns, gustați și asezonați cu sare și piper — însă aveți grijă!

Servirea preparatului cu sos curry

Puteți servi acest preparat cu orez pufos gătit după oricare dintre rețetele mele (vedeți paginile 95–96). • Adăugați deasupra câteva linguri pline cu iaurt natural și presărați apoi restul de fulgi de migdale. • Încheiați presărând frunzele de coriandru și serviți cu felii de lămâie pentru stors deasupra.

PATAK'S
Original
KORMA
CURRY PAST
COCONUT & CORIANDE

JALFREZI VEGETAL

Acest curry este excelent pentru că are acea aromă dulce-acrișoară dată de ardei. Experimentați și cu alte combinații de legume, cum ar fi dovlecei, vinete sau cartofi, odată ce stăpâniți această variantă — legumele mai mari, mai îndesate, necesită un timp de gătire mai lung, așa că adăugați-le de la început, iar cele mai delicate, cum sunt mazărea și spanacul, au nevoie de numai câteva minute, așa că le puteți pune chiar la sfârșit. Această rețetă este pentru opt persoane — pregătiți cantitățile doar pe jumătate dacă nu aveți o cratiță așa de mare sau, pur și simplu, congelați ce vă rămâne.

Pentru 8 porții

o ceapă potrivită
un ardei iute roșu proaspăt
o rădăcină proaspătă de ghimbir de mărimea degetului mare
2 căței de usturoi
o legătură mică de coriandru proaspăt
2 ardei grași roșii
o conopidă
3 roșii coapte
un dovleac mic tip plăcintar
o conservă (400 g) de năut
ulei de arahide sau vegetal
o bucată de unt
½ borcan de 283 g de pastă de curry jalfrezi de la Patak's sau pasta mea de curry jalfrezi (vedeți pagina 99)
2 conserve a câte 400 g de roșii tăiate
4 linguri de oțet balsamic
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
2 lămâi
200 g iaurt natural

Pregătirea ingredientelor

Curățați ceapa, tăiați-o în jumătate și tocați-o mare. • Tăiați fin ardeiul iute. • Curățați ghimbirul și usturoiul și tăiați-le felii subțiri. • Rupeți frunzele de coriandru și tocați mărunt tulpinile. • Tăiați în jumătate ardeii grași, scoateți-le semințele și tocați-i în bucăți mari. • Rupeți frunzele verzi de la conopidă și aruncați-le. • Rupeți conopida în buchețele și tocați în bucăți mari tulpina. • Tăiați roșiile în sferturi. • Tăiați cu grijă dovleacul în jumătate, apoi scoateți-i cu o lingură semințele și aruncați-le. • Apoi tăiați dovleacul în bucăți de aproximativ 2,5 cm, păstrând coaja, dar curățind crusta mai groasă, apoi tocați-l în bucăți mai mici. • Scurgeți năutul.

Gătirea preparatului

Puneți o cratiță mare de tip caserolă la foc iute sau mediu, apoi adăugați 2-3 linguri de ulei și untul. • Pe urmă, puneți cepele, ardeiul iute, ghimbirul, usturoiul și tulpinile de coriandru și lăsați-le pe foc 10 minute, până se înmoaie și devin aurii. • Adăugați ardeii grași, dovleacul, năutul scurs și pasta de curry jalfrezi. • Amestecați bine ca pasta de curry să impregneze totul. • Adăugați conopida, roșiile proaspete și pe cele din conservă și oțetul. • Umpleți cutia de conservă cu apă, apoi turnați-o în cratiță și amestecați din nou. • Dați-le în clocot, apoi lăsați-le să fiarbă cu capac 45 de minute la foc potrivit. • Verificați mâncarea după 30 de minute și, dacă încă mai este subțire, luați capacul în restul de timp rămas. • Când legumele devin fragede, gustați și adăugați sare și piper — asezonați, însă, cu grijă —, apoi stoarceți și puțină zeamă de lămâie.

Servirea preparatului

Este delicios cu lipii indiene sau cu orez pufos gătit după rețetele mele (vezi paginile 95–96), dacă turnați peste el câteva linguri pline de iaurt natural, presărați frunze de coriandru și adăugați și niște felii de lămâie care să poată fi stoarse deasupra.

BIRYANI DIN RĂMĂȘIȚE DE CURRY

Acesta este un preparat delicios ce poate fi pregătit folosind resturi de orice tip din curry făcut în casă. Dacă nu aveți astfel de rămășițe, merită să faceți curry numai pentru această rețetă. Nu folosiți curry la pachet, pentru că nu știți de câte ori a fost reîncălzit. Spre deosebire de alte sosuri pe bază de curry din acest capitol, acesta este un preparat copt, făcut din straturi de orez, carne și ceapă — gândiți-vă la el ca la un fel de lasagna indiană! Iese un preparat ușor uscat, cu multe arome și cu o textură nemaipomenită și crocantă.

Pentru 4–6 porții

sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
350 g orez Basmati
aproximativ 800 g rămășițe de curry
2 bucăți mari de unt
2 linguriță de șofran indian măcinat
2 cepe potrivite
ulei de arahide
4 cuișoare
o mână zdravănă de fulgi de migdale
200 g iaurt natural
o lămâie

Pregătirea ingredientelor

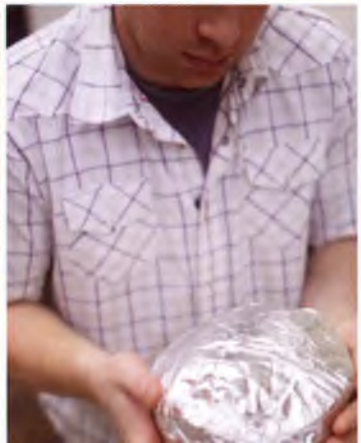
Încălziți cuptorul în prealabil la 250°C/treapta 8. • Puneți apă sărată la fiert într-o cratiță mare. • Gătiți orezul conform instrucțiunilor de pe ambalaj. • Când este gata, scurgeți-l într-o strecurătoare și puneți-l deoparte să se răcească. • Scoateți resturile de curry din frigider. • Ungeți interiorul unui vas de copt cu una dintre bucățile de unt. • Presărați șofranul și agitați vasul astfel încât șofranul să se lipească uniform de unt. • Curățați cepele, tăiați-le în jumătate și apoi cât mai fin.

Gătirea preparatului

Puneți o tigaie la foc mare și adăugați 1–2 linguri de ulei. • Adăugați ceapa, cuișoarele și un praf de sare și piper. • Amestecați cepele, lăsându-le pe foc 7–10 minute până când devin aurii și crocante. • Puneți altă cratiță la foc mediu, adăugați resturile de curry cu puțină apă și lăsați-le câteva minute la foc potrivit, amestecând din când în când. • Puneți cu lingura un strat de orez în vasul termorezistent, urmat de unul de curry încălzit și de unul de ceapă crocantă. • Împrăștiați deasupra câteva migdale și apoi repetați așezarea straturilor, terminând cu unul de orez. • Apăsați ușor toată suprafața ca să se uniformizeze puțin. • Rupeți bucata de unt rămasă și dați cu ea peste tot orezul. • Împăturiți o bucată de folie de aluminiu în jumătate și ungeți-o ușor cu ulei pe o parte. • Puneți folia deasupra vasului, cu partea unsă în interior, apoi strângeți-o bine pe margine ca s-o asigurați. • Puneți vasul chiar la baza cuptorului încălzit în prealabil și lăsați-l la copt 50 de minute — acest lucru va face preparatul crocant la fund, dar frumos și auriu la suprafață.

Servirea preparatului

Puneți vasul cu biryani în mijlocul mesei ca toată lumea să se poată servi. • Arată minunat cu câteva linguri zdravene de iaurt natural puse deasupra și având alături niște felii de lămâie pentru stors. • Merge bine cu o salată verde mare sau cu murături — grozav!



MIEL ROGAN JOSH

Pregătiți-vă pentru un curry absolut delicios. Rogan josh este o tocană îmbelșugată, dar puțin mai robustă decât alte feluri pe bază de curry ce se consumă în mod obișnuit în Marea Britanie, care sunt mai ușoare și mai dulci. Unul dintre lucrurile bune la această rețetă este bogăția de arome. Este complet diferit de un curry rogan josh cumpărat din magazin. Trebuie să-l încercați ca să simțiți diferența. Îmi place să gătesc acest curry cu carne de miel, dar puteți folosi și de pui sau de porc dacă doriți. Timpul de preparare este același și dacă folosiți altă carne, dar trebuie să o tăiați tot în cuburi de 2,5 cm. Pentru varianta vegetariană, folosiți legume precum dovleac, cartofi și conopidă, dar scurtați timpul de preparare la 45 de minute.

Pentru 4–6 porții

800 g file de miel din zona gâtului
2 cepe potrivite
un ardei iute roșu proaspăt
o rădăcină proaspătă de ghimbir, de mărimea degetului mare
o legătură mică de coriandru proaspăt
ulei de arahide sau vegetal
o bucată de unt
4 foi de dafin
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
2 linguri de oțet balsamic
o conservă (400 g) de roșii tăiate
opțional: 800 ml de supă de pui
½ borcan (283 g) de pastă de curry rogan josh de la Patak's sau pasta mea de curry rogan josh (vedeți pagina 99)
2 mâini zdravene de linte roșie
200 g iaurt natural

Pregătirea ingredientelor

Tăiați carnea de miel în cuburi de 2,5 cm. • Curățați cepele, tăiați-le în jumătate și apoi cât mai fin. • Tocați și ardeiul iute felii subțiri. • Curățați ghimbirul și tocați-l mărunt. • Rupeți frunzele de coriandru de pe jumătate din tulpini și puneți-le deoparte ca să le presărați deasupra la sfârșit. • Tocați restul de coriandru, inclusiv tulpinile.

Gătirea preparatului

Puneți o cratiță mare de tip caserolă la foc potrivit spre iute și adăugați 2-3 linguri de ulei și untul. • Adăugați cepele, ardeiul iute, ghimbirul, tulpinile de coriandru, foile de dafin și lăsați totul pe foc 10 minute, până când ceapa se înmoaie și devine aurie. • Puneți bucățile de carne de miel, un praf de sare și piper, apoi țineți-le pe foc până devin ușor maronii. • Adăugați oțetul balsamic și mai lăsați mâncarea pe foc 2 minute, apoi puneți roșiile, supa de pui sau 800 ml de apă fierbinte și pasta de curry rogan josh. • Adăugați lintea, apoi amestecați. • Dați-le în clocot, micșorați flacăra și lăsați să fiarbă cu capac, la foc mic, aproximativ o oră. • Verificați regulat ca mâncarea să nu se lipească ori să nu se usuce prea tare și mai adăugați apă dacă este necesar. • Când s-a frăgezit și s-a pătruns carnea, gustați și mai adăugați sare și piper dacă este nevoie.

Servirea preparatului

Este grozav alături de niște orez pufos gătit după oricare dintre rețetele mele (vedeți paginile 95–96), cu niște lipii indiene și dacă puneți deasupra câteva linguri de iaurt natural. • Presărați apoi frunzele de coriandru și serviți cu câteva felii de lămâie alături pentru stors. • Nu uitați să adăugați o mică salată verde!

PUI TIKKA MASALA

Acesta este unul dintre preparatele indiene cele mai răspândite în Marea Britanie, probabil spre uimirea majorității indienilor, pentru că, în funcție de regiune, există o varietate incredibilă de feluri de a-l găti. Să crești popularitatea numai a unei singure variante ar putea părea ridicol în India. Există o polemică aprinsă în privința originilor exacte ale acestui preparat, cei mai mulți indieni ar spune că britanicii l-au degenerat. Sigur este că vă va plăcea această combinație de arome tikka clasice cu sosul cremos, ușor dulceag. Eu am presărat pe tikka masala fulgi cruzi de migdale, dar dacă preferați să-i prăjiți înainte, puneți-i pur și simplu la foc într-o tigaie uscată timp de câteva minute.

Pentru 4–6 porții

4 piepți de pui fără piele, preferabil de fermă sau organic
2 cepe potrivite
un ardei iute roșu proaspăt
o rădăcină proaspătă de ghimbir, de mărimea degetului mare
o legătură mică de coriandru proaspăt
ulei de arahide sau vegetal
o bucată de unt
½ borcan (283 g) de pastă de curry tikka masala de la Patak's sau pasta mea de curry tikka masala (vedeți pagina 99)
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
o conservă (400 g) de roșii tăiate
o conservă (400 ml) de lapte de cocos
200 g iaurt natural
o mână mică de fulgi de migdale
o lămâie

Pregătirea ingredientelor

Tăiați piepții de pui pe lung în fâșii de 2 cm grosime. • Curățați cepele, tăiați-le în jumătate și apoi în felii subțiri. • Tăiați și ardeiul iute felii subțiri. • Curățați ghimbirul și tăiați-l felii subțiri. • Rupeți frunzele de coriandru de pe tulpini, puneți-le deoparte și tocați mărunt tulpinile.

Gătirea preparatului

Puneți o cratiță mare de tip caserolă la foc potrivit spre iute și adăugați 2-3 linguri de ulei și untul. • Adăugați cepele, ardeiul iute, ghimbirul și tulpinile de coriandru, apoi lăsați-le pe foc 10 minute, până când se înmoaie și devin aurii. • Adăugați pasta de curry tikka masala și fâșiile de carne de pui. • Amestecați bine ca pasta să impregneze totul și asezonați cu sare și piper. • Adăugați roșiile și laptele de nucă de cocos. • Umpleți cu apă una dintre cutiile de conservă goale, turnați apoi apa în cratiță și amestecați din nou. • Dați-le în clocot, micșorați flacăra și lăsați să fiarbă 20 de minute la foc mic, acoperite cu un capac. • Verificați din când în când mâncarea ca să nu se usuce și mai adăugați apă dacă este necesar. • Când s-a frăgezit și s-a pătruns carnea, gustați și adăugați încă un pic de sare și de piper — asezonați cu grijă.

Servirea preparatului

Este fantastic alături de un orez pufos gătit conform rețetelor mele (vedeți paginile 95–96) și cu câteva linguri de iaurt natural deasupra. • Presărați apoi migdalele și frunzele de coriandru și puneți alături câteva felii de lămâie pentru stors. • Și completați cu o mică salată verde cu zeamă de lămâie!

JULIE CRITCHLOW

CASNICĂ

„Întotdeauna am gătit în mod tradițional, așa cum m-a învățat mama. Dar am vrut să condimentez puțin lucrurile. Mi-a fost transmisă rețeta pentru vegetarieni de curry jalfrezi, pe care am gătit-o de la zero — n-am mai făcut asta niciodată, pentru că foloseam mereu curry de la borcan sau gata preparat. Și rețeta era cu dovleac, ceea ce m-a surprins, pentru că nu mai încercasem așa ceva înainte — este un fel de mâncare absolut delicios.“

VINDALOO

Așa mai merge! Mi-a plăcut să mănânc vindaloo încă din copilărie și cu el a început pasiunea mea pentru ardeii iuți. Acest preparat pe bază de curry este rezultatul minunat al uniunii bucătăriilor europeană și indiană. Cuvântul „vindaloo" înseamnă „oțet și usturoi". Coloniștii portughezi au adus rețeta lor originală în Goa, iar indienii i-au aplicat tratamentul lor, adică au mai adăugat o mulțime de condimente extraordinare. Eu am folosit carne de porc aici, dar merge la fel de bine cu pui sau miel. O atenționare însă — este un curry picant și nu este pentru cei slabi de inimă, dar puteți foarte bine să nu folosiți ardeiul iute.

Pentru 4–6 porții

2 cepe potrivite
4 căței de usturoi
1–2 ardei iuți roșii proaspeți
o rădăcină proaspătă de ghimbir, de mărimea degetului mare
o legătură mică de coriandru proaspăt
2 roșii coapte
ulei de arahide sau vegetal
o bucată de unt
800 g spată de porc (carnea tăiată cuburi), preferabil de fermă sau organic
½ borcan (283 g) de pastă de curry vindaloo de la Patak's sau pasta mea de curry vindaloo (vedeți pagina 99)
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
6 linguri de oțet balsamic
o lingură de miere fluidă
200 g iaurt natural
o lămâie

Pregătirea ingredientelor

Curățați cepele, tăiați-le în jumătate și apoi în felii subțiri. • Curățați usturoiul și tocați-l mărunt. • Tăiați ardeiul iute felii subțiri. • Curățați ghimbirul și tocați-l fin. • Rupeți frunzele de coriandru și tocați mărunt tulpinile. • Tăiați roșiile în sferturi.

Gătirea preparatului

Puneți o cratiță mare tip caserolă la foc potrivit spre iute și adăugați 2-3 linguri de ulei de arahide și untul. • Adăugați cepele, usturoiul, ardeiul iute, ghimbirul, tulpinile de coriandru și lăsați-le pe foc 10 minute, până când se înmoaie și devin aurii. • Adăugați carnea de porc și pasta de curry vindaloo. • Amestecați bine ca pasta să acopere totul și asezonați cu sare și piper. • Adăugați roșiile, oțetul balsamic, mierea și circa 400 ml de apă, cât să acopere totul, apoi amestecați din nou. • Dați-le în clocot, apoi micșorați flacăra și lăsați să fiarbă 45 de minute la foc mic, cu capacul pus. • Verificați din când în când mâncarea, ca să nu se lipească, și mai adăugați apă dacă este necesar. • Numai atunci când s-a frăgezit și s-a pătruns carnea, gustați și asezonați cu sare și piper — dar aveți grijă!

Servirea preparatului

Puteți să-l serviți cu orez pufos gătit conform rețetelor mele (vedeți paginile 95–96), adăugând deasupra câteva linguri pline de iaurt natural. • Presărați frunzele de coriandru și serviți cu câteva felii de lămâie pentru stors.

ALOO GOBI

Mă gândesc adesea că acesta este un fel vegetarian, dar de fapt este un preparat pe bază de curry în adevăratul sens al cuvântului. Este o combinație cu adevărat delicioasă între cartofi și conopidă cu multe condimente, iar frumoasa culoare galbenă e dată de șofranul indian care se folosește pentru aromă.

Pentru 4 porții

o ceapă potrivită
2–3 ardei iuți verzi proaspeți, după gust
o rădăcină proaspătă de ghimbir, de mărimea degetului mare
o legătură mică de coriandru proaspăt
½ conopidă
500 g cartofi
ulei de arahide sau vegetal
o bucată de unt
o lingură de boabe de muștar negru
o linguriță de șofran indian măcinat
o linguriță rasă de chimen măcinat
2 linguri nucă de cocos deshidratată
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
o lămâie

Pregătirea ingredientelor

Încălziți cuptorul în prealabil la 220°C/treapta 7. • Curățați ceapa, tăiați-o în jumătate și apoi tocați-o fin. • Tăiați ardeiul iute felii subțiri. • Curățați ghimbirul și tocați-l mărunt. • Rupeți frunzele de coriandru și tocați fin tulpinile. • Aruncați frunzele verzi ale conopidei, apoi rupeți bucheţelele și tăiați tulpina în cuburi. • Curățați cartofii și tăiați-i în cuburi de 2 cm.

Gătirea preparatului

Puneți o cratiță mare termorezistentă la foc potrivit spre iute, adăugați 2-3 linguri de ulei și untul. • Adăugați ceapa, ardeii iuți, ghimbirul, tulpinile de coriandru, boabele de muștar, șofranul și chimenul și lăsați-le pe foc 7–10 minute, până când se înmoaie și devin aurii. • Adăugați conopida, cartofii și nuca de cocos, apoi amestecați. • Asezonați cu sare și piper și adăugați 400 ml de apă. • Dați-le în clocot, apoi micșorați flacăra și lăsați să fiarbă cu capac, la foc mic, până când legumele se înmoaie și sunt bine pătrunse. • Verificați din când în când mâncarea ca să nu se usuce și mai adăugați apă dacă este necesar. • Mai amestecați o dată, apoi puneți cratița în cuptorul încălzit în prealabil și lăsați-o încă 20 de minute. • Gustați și asezonați cu sare și piper dacă simțiți nevoia.

Servirea preparatului

Serviți-l cu orez pufos gătit conform rețetelor mele (vedeți paginile 95–96). • Presărați deasupra frunzele de coriandru tocate și puneți alături câteva felii de lămâie pentru stors.

CURRY VERDE THAILANDEZ

Această mâncare este una dintre cele mai bune pe care le-am pregătit vreodată. Este foarte gustoasă și dacă puneți carne de pui în loc de creveți — în acest caz folosiți 2 piepți de pui fără piele, tăiați-i în fâșii cât degetul și prăjiți-i cu pasta de curry la foc iute aproximativ 8 minute înainte de a adăuga și restul ingredientelor.

Pentru 2 porții

o legătură mare de sparanghel
½ ardei iute roșu proaspăt
o lingură de ulei de arahide
o lingură de ulei de susan
400 g creveți mari, cruzi, decorticați
o conservă (400 ml) lapte de cocos
o mână de mazăre dulce păstăi (mange-tout)
o lămâie verde (lime)

Pentru pasta de curry verde
2 tulpini de citronelă
4 cepe verzi
3 ardei iuți verzi proaspeți
4 căței de usturoi
o rădăcină proaspătă de ghimbir, de mărimea degetului mare
o legătură mare de coriandru proaspăt
o linguriță de semințe de coriandru
opțional: 8 frunze de lămâie verde (lime), proaspete sau uscate
3 linguri sos de soia
o lingură sos de pește

Gătirea pastei de curry verde

Curățați tulpinile de citronelă, decojiți și aruncați foile de la suprafață, apoi zdrobiți tulpinile lovindu-le de câteva ori cu podul palmei sau presându-le cu un făcăleț. • Curățați cepele verzi. • Tăiați ardeii iuți în jumătate și scoateți-le semințele. • Curățați usturoiul și ghimbirul, apoi tocați-le mare. • Puneți deoparte câteva crenguțe de coriandru, iar restul puneți-l la tocat într-un robot de bucătărie împreună cu tulpinile de citronelă, cepele verzi, ardeii iuți, usturoiul, ghimbirul, semințele de coriandru și frunzele de lămâie verde (dacă folosiți), până ce totul este tocat mărunt — aroma va fi uluitoare! • În timp ce robotul de bucătărie funcționează, puneți înăuntru sosul de soia, cel de pește și lăsați-l să meargă până când obțineți o pastă moale și omogenă. • Dacă nu aveți un robot de bucătărie, tocați totul manual, cât de mărunt puteți — va lua ceva timp, dar merită.

Gătirea preparatului

Rupeți capetele lemnoase ale sparanghelului și aruncați-le. • Treceți tulpinile printr-un tăietor de fasole sau tăiați-le fin pe lungime cu un cuțit. • Tocați mărunt ardeiul iute și lăsați-l deoparte. • Puneți la foc iute o tigaie mare sau un wok. • Când s-a încins bine, adăugați uleiurile de arahide și de susan, rotiți-le în tigaie, apoi puneți cu grijă și crevetii. • Adăugați sparanghelul și pasta de curry verde și prăjiți la foc iute aproximativ 30 de secunde. • Turnați laptele de cocos și adăugați păstăile de mazăre dulce. • Amestecați totul bine, dați în clocot și țineți pe foc câteva minute. • Gustați și mai adăugați puțin sos de soia dacă simțiți nevoia. • Apăsați lămâia verde, rostogoliți-o ca să-i activați sucurile, apoi tăiați-o în jumătate. • Stoarceți zeama în tigaie — aceasta va conferi mâncării o aromă plăcută.

Servirea preparatului

Rupeți frunzele de coriandru de pe crenguțele puse deoparte. • Serviți această mâncare cu frunzele de coriandru și cu ardeiul iute tocat presărate deasupra, punând alături niște orez pufos gătit cu coriandru și lămâie verde (vedeți paginile 95–96).

BHAJIS DE LEGUME

Bhajis merge excelent cu niște curry (mai ales după câteva pahărele!). Trebuie mâncate imediat ce au fost făcute. Pot fi preparate cu totul felul de legume — ceapa nu trebuie să lipsească din amestec, dar puteți adăuga batate rase, ardei grași, praz sau chiar năut tocat fin în loc de morcovi. Depinde de fiecare dacă preparatele bhajis vor fi mici sau mari. Pentru această rețetă este foarte util un robot de bucătărie sau o răzătoare mare.

Pentru 4–6 porții

2 morcovi mari
o rădăcină proaspătă de ghimbir de 10 cm
2 cepe roșii potrivite
2–3 ardei iuți roșii proaspeți, după gust
o legătură mare de coriandru proaspăt
2 linguriițe cu boabe de muștar
o linguriță de șofran indian
o linguriță cu vârf de semințe de chimen
2 linguriițe de sare de mare
125 g de făină cu praf de copt
1 litru de ulei vegetal
un cartof
zeama de la o lămâie
2 lămâi verzi (lime)

Pregătirea ingredientelor

Curățați și răzuiți fin sau tocați mărunt morcovii, ghimbirul și cepele roșii, apoi puneți-le într-un vas mare. • Tocați mărunt ardeii iuți și adăugați-i în vas. • Tocați mare frunzele și tulpinile de coriandru. • Adăugați boabele de muștar, șofranul indian, semințele de chimen, sarea și coriandrul tocat în vas. • Apoi adăugați făina, 125 ml de apă rece și amestecați totul bine cu mâinile, până ce veți obține un amestec gros.

Gătirea preparatului

Cel mai bine se gătesc într-o tigaie adâncă, dar puteți folosi și o cratiță mare. • Puneți-o la foc potrivit spre mare și adăugați uleiul. • Puneți o bucată de cartof în ulei — când plutește la suprafață și începe să sfârâie, uleiul a ajuns la temperatura potrivită. • Scoateți bucățica de cartof din cratiță cu ajutorul unei spumiere. • Luați o lingură de amestec bhajis, strângeți-o bine în mâini și puneți-o ușor în uleiul încins. • Repetați operațiunea până obțineți mai multe bhajis • Lăsați-le la prăjit 5 minute, până devin crocante și aurii. • Scoateți din ulei aceste bhajis prăjite folosind spumiera și puneți-le pe niște hârtie de bucătărie ca să se scurgă. • Presărați-le cu un pic de sare și stoarceți puțină zeamă de lămâie peste ele. • Continuați să puneți la prăjit cu lingura din amestec până se termină compoziția.

Servirea preparatului

Tăiați lămâile verzi felii și puneți-le pe un platou mare alături de bhajis. • Mâncați imediat!

OREZ UȘOR ȘI PUFOS

Orezul joacă de secole un rol important în dieta zilnică a oamenilor și este și astăzi unul dintre cele mai importante preparate pentru multe culturi. În zilele noastre, există o mulțime de varietăți de orez în magazine, dar în acest capitol, Basmati este regele. O să vă dau rețeta mea de bază ca orezul să vă iasă perfect de fiecare dată, ca și câteva dintre modurile mele favorite de a-l aromatiza. Acestea fiind zise, vreau să subliniez că gustul natural și aroma orezului simplu nu trebuie subestimate. Încercați întâi să vă specializați în gătitul orezului simplu — veți fi uimiți de rezultatele pufoase și ușoare.

Odată ce v-ați obișnuit cu rețeta asta, puteți încerca și altele. Rețineți că orice condimente ați fierbe cu orezul, acestea îi vor conferi parfumuri și arome extraordinare. Așa că încercați să-l fierbeți cu ierburi proaspete, cu un baton de scorțișoară, cu câteva păstăi de nucșoară, cu niște coajă de lămâie rasă sau puneți chiar un pliculeț de ceai verde în apă cu orezul. Pentru 8 până la 12 porții, dublați doar cantitățile.

Rețeta de bază pentru un orez perfect

Pentru 4–6 porții

sare de mare

350 g orez Basmati

Puneți apă sărată la fiert într-o cratiță mare și dați-o în clocot. • Clătiți orezul într-o strecurătoare sub jet de apă aproximativ un minut sau până când apa devine limpede (aceasta ajută ca mai târziu boabele de orez să nu se lipească între ele). • Puneți orezul în apa care clocotește și așteptați până când boabele de orez încep să danseze prin apă. • Din acel moment, fierbeți 5 minute. • Scurgeți orezul într-o strecurătoare. • Turnați puțină apă în cratiță, puneți-o înapoi pe foc și dați-o din nou în clocot, apoi micșorați flacăra și fierbeți înăbușit. • Acoperiți orezul din strecurătoare cu folie de aluminiu sau cu un capac. • Puneți strecurătoarea pe cratiță în apa care clocotește și lăsați orezul la aburi 8–10 minute. • Luați-l de pe foc și, dacă sunteți gata, serviți imediat. • Dacă nu, lăsați folia sau capacul peste orez și puneți-l deoparte până când sunteți pregătit să-l serviți — ar trebui să rămână cald aproximativ 20 de minute.

Pentru orez cu usturoi și nucșoară

8 căței de usturoi / ¼ dintr-o nucșoară / ulei de măsline / o bucată de unt / sare de mare și piper negru proaspăt măcinat / o linguriță rasă de scorțișoară măcinată / o lămâie mică

Gătiți orezul. • Curățați usturoiul și tocați-l mărunt. • Răzuiți nucșoara. • Puneți o tigaie mare la foc mic și adăugați 1–2 linguri de ulei și untul. • Când s-a topit untul, adăugați usturoiul și asezonați cu sare și piper. • Țineți pe foc până când usturoiul începe să se coloreze. • Adăugați nucșoara și scorțișoara, apoi amestecați. • Adăugați orezul fiert și amestecați bine până când se acoperă cu celelalte ingrediente. • Luați-le de pe foc, stoarceți zeama de lămâie peste ele, amestecați bine, apoi serviți.

Pentru orez cu lămâie, ghimbir și șofran indian

o lămâie / o rădăcină proaspătă de ghimbir de 2,5 cm / ulei de măsline / o bucată de unt / o linguriță cu vârf de șofran indian / sare de mare și piper negru proaspăt măcinat

Gătiți orezul. • Răzuiți coaja de la lămâie, apoi tăiați în jumătate fructul. • Curățați ghimbirul și răzuiți-l. • Puneți o tigaie mare la foc mic și adăugați 2–3 linguri de ulei de măsline și untul. • Când începe să bolborosească ușor, adăugați coaja de lămâie rasă, ghimbirul și șofranul, apoi stoarceți zeama de lămâie peste ele. • Asezonați cu sare și piper. • Amestecați până când obțineți o pastă aurie. • Puneți cu o lingură orezul gătit în tigaie. • Amestecați bine și serviți.

Pentru orez picant cu ardei iute

4 păstăi de cardamom / 1–2 ardei iuți (după gust) roșii proaspeți / ulei de măsline / 2 bucăți de unt / 4 cuișoare / o lingură de bulion de roșii / sare de mare și piper negru proaspăt măcinat / o lămâie mică

Gătiți orezul. • Crăpați păstaia de cardamom cu mâna, păstrați semințele și aruncați cojile. • Tocați mărunt ardeii iuți. • Puneți o tigaie mare la foc mic și adăugați 1–2 linguri de ulei și untul. • Când începe să bolborosească, adăugați semințele de cardamom, ardeii iuți, cuișoarele și bulionul, apoi asezonați cu sare și piper. • Amestecați și țineți pe foc 2 minute. • Puneți cu o lingură orezul gătit în tigaie. • Amestecați bine până când se acoperă cu celelalte ingrediente. • Luați tigaia de pe foc, stoarceți zeama de lămâie deasupra, amestecați bine și serviți.

Pentru orez cu coriandru și lămâie verde

o legătură mare de coriandru proaspăt / 2 lămâi verzi (lime) / ulei de măsline extravirgin / sare de mare și piper negru proaspăt măcinat

Gătiți orezul. • Rupeți frunzele de coriandru de pe tulpini și tocați-le mărunt. • Răzuiți coaja de pe lămâie și tăiați fructul în jumătate. • Amestecați coriandrul și coaja rasă de lămâie în orez, apoi stoarceți peste el zeama de lămâie verde. • Turnați apoi 1–2 linguri de ulei de măsline extravirgin și asezonați cu sare și piper. Amestecați bine și serviți.

PASTE DE CURRY UȘOR DE PREPARAT ACASĂ

Pasta de curry korma

2 căței de usturoi / o rădăcină proaspătă de ghimbir de mărimea degetului mare / ½ linguriță de boia de ardei / o linguriță de garam masala (condimente picante) / ½ linguriță de sare de mare / 2 linguri de ulei de arahide / o lingură de bulion de roșii / 2 ardei iuți verzi proaspeți / 3 linguri de nucă de cocos deshidratată / 2 linguri de migdale măcinate / o legătură mică de coriandru proaspăt

Condimente pentru prăjit *2 lingurițe de semințe de chimen / o linguriță de semințe de coriandru*

Pasta de curry jalfrezi

2 căței de usturoi / o rădăcină proaspătă de ghimbir de mărimea degetului mare / o linguriță de șofran indian / ½ linguriță de sare de mare / 2 linguri cu ulei de arahide / 2 linguri bulion de roșii / un ardei iute verde proaspăt / o legătură mică de coriandru proaspăt

Condimente pentru prăjit *2 lingurițe de semințe de chimen / o linguriță de semințe de muștar brun / o linguriță de semințe de schinduf / o linguriță de semințe de coriandru*

Pasta de curry rogan josh

2 căței de usturoi / o rădăcină proaspătă de ghimbir de mărimea degetului mare / 75 g ardei copți la borcan / o lingură de paprica / o linguriță de paprica afumată / 2 lingurițe de garam masala / o linguriță de șofran indian / ½ linguriță de sare de mare / 2 linguri de ulei de arahide / 2 linguri de bulion de roșii / un ardei iute roșu proaspăt / o legătură mică de coriandru proaspăt

Condimente pentru prăjit *2 lingurițe de semințe de chimen / 2 lingurițe de semințe de coriandru / o linguriță de piper negru boabe*

Pasta de curry tikka masala

2 căței de usturoi / o rădăcină proaspătă de ghimbir de mărimea degetului mare / o linguriță de boia de ardei / o lingură de paprica afumată / 2 lingurițe de garam masala / ½ linguriță de sare de mare / 2 linguri de ulei de arahide / 2 linguri de bulion de roșii / 2 ardei iuți roșii proaspeți / o legătură mică de coriandru proaspăt / o lingură de nucă de cocos deshidratată / 2 linguri de migdale măcinate

Condimente pentru prăjit *o linguriță de semințe de chimen / o linguriță de semințe de coriandru*

Pasta de curry vindaloo

2 căței de usturoi / o rădăcină proaspătă de ghimbir de mărimea degetului mare / 4 ardei iuți roșii uscați / o lingură de șofran indian / ½ linguriță de sare de mare / 3 linguri de ulei de arahide / 2 linguri de bulion de roșii / 2 ardei iuți roșii proaspeți / o legătură mică de coriandru proaspăt

Condimente pentru prăjit *o linguriță de piper negru boabe / 4 cuișoare / 2 lingurițe de semințe de coriandru / 2 lingurițe de semințe de fenicul / o linguriță de semințe de schinduf*

Pentru prepararea oricărei paste de curry de mai sus

Mai întâi curățați usturoiul și ghimbirul. • Puneți o tigaie la foc potrivit spre mare și adăugați condimentele pentru prăjit în tigaia uscată. • Prăjiți-le ușor câteva minute până ce devin brun-aurii și degajă o aromă delicioasă, apoi luați tigaia de pe foc. • Adăugați condimentele prăjite într-un mojar cu pistil și măcinați-le fin sau puneți-le într-un robot de bucătărie și transformați-le în pulbere. • În ambele cazuri, după ce ați măcinat condimentele prăjite, puneți-le în robotul de bucătărie cu restul de ingrediente până când obțineți o pastă omogenă.

Salate delicioase

În opinia mea, salatele sunt o parte foarte importantă din dieta modernă. Totul este să găsiți modalități de a vă convinge familia să le mănânce. Așa că vreau să vă ajut să înțelegeți și să deveniți experți în însușirea abilităților de a face salate — cum să rupeți și să tocați ingredientele, cum să pregătiți un sos simplu, ce combinații de condimente și texturi să folosiți pentru salate. Vreau să vă gândiți ce gust are o bucată mare de castravete într-o salată, în comparație cu o feliuță subțire. Deși acesta nu este un capitol despre „gătit", toate aceste lucruri sunt o parte importantă din cunoștințele despre gătit. Este important să știți că sosul se pune la salată numai în ultimul moment, înainte de a mânca, sau că trebuie să aveți la îndemână în mod special câteva platouri sau castroane mari pentru servit salatele, astfel încât să arate fantastic.

În ceea ce privește tipurile de salate pe care le-am inclus în acest capitol, veți vedea că v-am oferit variantele mele pentru câteva dintre cele mai bine vândute salate din supermarketuri — cea de cartofi și cea de orez —, iar eu v-am prezentat echivalentul acestora pregătite de mine acasă. De asemenea, am încercat să vă demonstrez cu ajutorul cuvintelor și al imaginilor cum ingredientele diferite ale unei salate îi pot conferi un adevărat caracter. Aruncați o privire la salata alege-și-amestecă de la paginile 118–119. V-am dat o listă de criterii și, atât timp cât veți selecta unul din fiecare grup, nu veți da greș — alegeți o brânză, o lăptucă moale, una crocantă, o plantă aromatizantă și presărați deasupra crutoane sau semințe de pin. Vă asigur că veți face o salată de mâna întâi de fiecare dată! Aruncați o privire acum și totul va deveni dintr-odată foarte clar.

Alt lucru pe care am vrut să vi-l arăt este cum o simplă salată poate evolua foarte ușor în ceva mult mai atrăgător, având o altă dimensiune și trezind un interes mai mare decât câteva frunze asezonate. O salată bună poate fi preparată din două sau din douăzeci de ingrediente. Numărul ingredientelor nu face neapărat salata mai bună, asta-i sigur! Încercați numai diversele mele „salate evoluate" și știu că vor deveni o parte din meniurile voastre.

SALATĂ VERDE ASEZONATĂ

Prima rețetă de salată poate părea plictisitoare și insignifiantă, dar această pagină este într-un fel baza tuturor salatelor. Vă va învăța cum să spălați, să păstrați și să preparați salatele ca să le savurați cu adevărat.

Știu că salatele ambalate sunt foarte convenabile și, într-adevăr, le folosesc și eu câteodată, dar mi-am făcut obiceiul de a alege câteva lăptuci diverse, cum ar fi salata verde, muguri ori frunze moi, rotunde, ori din cea creață, cicoare roșie, creson și alte ierburi, pentru a pregăti săptămânal propriul meu amestec. Iese mult mai ieftin astfel — îmi trebuie numai 15 minute să aleg ingredientele.

Spălarea frunzelor de salată

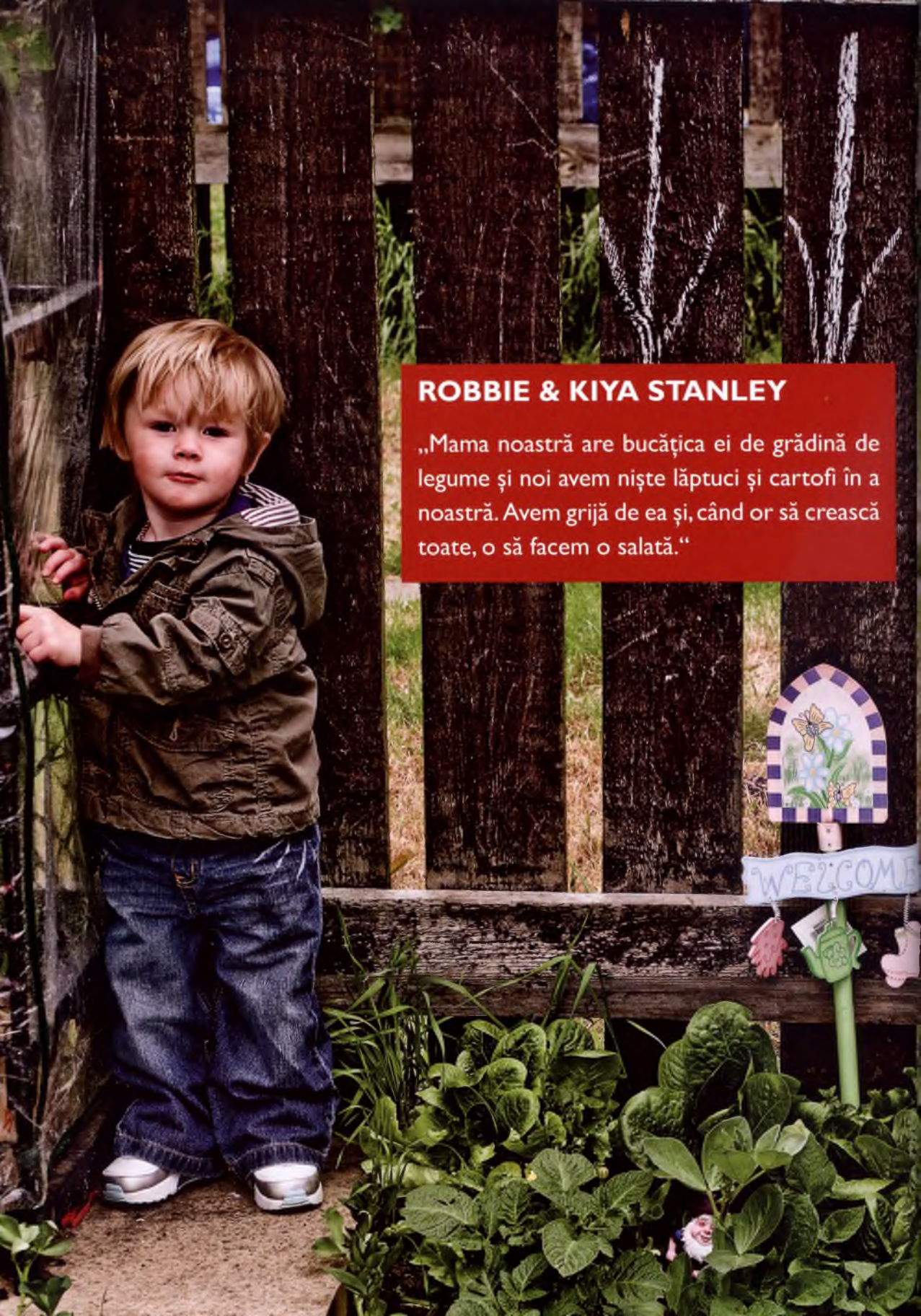
Când luați lăptucile acasă, înlăturați mai întâi rădăcinile și toate frunzele exterioare care nu mai arată prea bine, apoi desfaceți-le pe celelalte și spălați-le bine de tot în apă rece. • Odată ce sunt curate, dați-le prin uscătorul de salată sau uscați-le cu ajutorul unui șervet pentru ceai.

Păstrarea frunzelor de salată

Dacă aveți în frigider un sertar special pentru salată cu vreo două prosoape pentru ceai curate pe care să așezați frunzele, acoperindu-le cu un alt șervet de ceai, se vor păstra foarte bine 4 zile. • Astfel, veți putea, pur și simplu, să vă pregătiți propriile amestecuri de salată și să folosiți unul dintre sosurile mele preparate în borcanul de gem de la paginile 106–107.

Asezonarea frunzelor de salată

Turnați sosul de la înălțime și amestecați ușor frunzele cu ajutorul degetelor, până când fiecare frunză este bine impregnată.



ROBBIE & KIYA STANLEY

„Mama noastră are bucățica ei de grădină de legume și noi avem niște lăptuci și cartofi în a noastră. Avem grijă de ea și, când or să crească toate, o să facem o salată."

SOSURI DE SALATĂ ÎN BORCANELE DE GEM

În opinia mea, cea mai importantă parte în prepararea salatei este pregătirea sosului. Este foarte bine să spunem că toată lumea trebuie să mănânce mai multe salate, fructe și legume (și este adevărat, așa trebuie), dar ar trebui să fie o plăcere, nu o sarcină! Asezonând salata, o facem delicioasă, adică vom dori cu adevărat să o mâncăm, și nu o vom consuma doar pentru că așa trebuie. Altă veste bună este că organismul va putea asimila mai multe nutrimente din salate, datorită prezenței uleiului și a oțetului. Așa că sosurile au un dublu efect benefic, unul pentru sănătate și unul pentru papilele gustative! Totuși, nu înecați salatele în sos — țineți minte, puțin și bun — și întotdeauna asezonați-le în ultimul moment, chiar înainte de a le servi.

Îmi place să fac sosurile de salate în borcanele de gem, deoarece este ușor de văzut ce se petrece înăuntru — le puteți agita ușor și, dacă vă mai rămân resturi, și acelea pot fi păstrate în borcan la frigider. O să vă dau patru rețete de bază pentru sosuri, care pot fi folosite la toate salatele din acest capitol. Cu excepția sosului cu iaurt, toate se bazează pe un raport constituit din 3 părți ulei la o parte acid (oțet sau lămâie). În general, acest raport este cel mai bun indicator pentru prepararea oricărui sos de salată, dar este întotdeauna prudent să gustăm după ce amestecăm. Dacă asezonarea vi se pare prea acidă, ați reușit, pentru că, odată ce sosul ajunge pe frunzele de salată, va fi perfect.

Sos franțuzesc

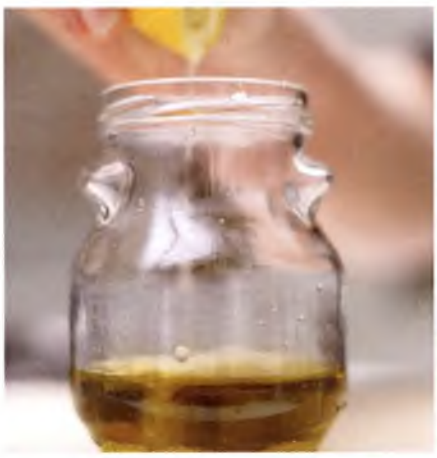
Curățați și tocați mărunt ¼ cățel de **usturoi**. • Puneți usturoiul, o linguriță de **muștar Dijon**, 2 linguri de **oțet de vin roșu sau alb** și 6 linguri de **ulei de măsline extravirgin** într-un borcan de gem cu un praf de **sare de mare și niște piper negru proaspăt măcinat**. • Puneți capacul borcanului și agitați bine.

Sos cu iaurt

Puneți 6 linguri de **iaurt natural**, 2 linguri de **oțet de vin roșu sau alb** și o lingură de **ulei de măsline extravirgin** într-un borcan cu un praf de **sare de mare și puțin piper negru proaspăt măcinat**. • Puneți capacul borcanului și agitați bine.

Sos cu lămâie

Puneți 6 linguri de **ulei de măsline extravirgin** într-un borcan de gem cu un praf de **sare de mare și niște piper negru proaspăt măcinat**. • Stoarceți deasupra zeama de la o **lămâie**. • Puneți capacul borcanului și agitați bine.



Sos balsamic

Puneți 6 linguri de **ulei de măsline extravirgin** și 2 linguri de **oțet balsamic** într-un borcan de gem cu un praf de **sare de mare și niște piper negru proaspăt măcinat**. • Puneți capacul borcanului și agitați bine.

SALATĂ VERDE EVOLUATĂ

Ideea acestei salate este să vă confere încredere în voi, astfel încât să continuați să gătiți — să puteți vedea că o simplă salată poate fi absolut fantastică dacă este preparată bine. Fiecare etapă adaugă numai un singur element în amestec, evoluând de fiecare dată în ceva un pic mai interesant.

Pentru 4 porții

1) Cumpărați o **lăptucă rotundă moale**. • Desfaceți frunzele și aruncați-le pe cele din exterior ofilite sau decolorate. • Spălați frunzele și puneți-le în uscătorul de salată. • Dacă sunteți gata să le serviți, puneți-le într-un castron și răspândiți ușor peste ele un pic mai mult de 2 linguri din oricare dintre sosurile de salată în **borcanele de gem** de la paginile 106–107. • Dacă vreți să adăugați mai mult, mergeți mai departe…

2) Încălziți o tigaie la foc potrivit și adăugați 4 felii de **pancetta sau de șuncă afumată vărgată, preferabil de fermă sau organică**. • Țineți pe foc câteva minute, întorcându-le de câteva ori, până când încep să sfârâie și să devină aurii. • Dacă doriți să mai îmbunătățiți salata, luați feliile de șuncă din tigaie și puneți-le deoparte ca să rămână crocante până veți fi gata să le serviți. • Dacă sunteți gata să mâncați salata așa, doar puneți feliile de șuncă peste ea și consumați-o.

3) Cu grijă, ștergeți tigaia cu niște hârtie de bucătărie și puneți-o înapoi la foc potrivit. • Adăugați o mână de **semințe de pin** și prăjiți-le câteva minute, până când devin brun-aurii. • Presărați-le pe salată.

4) Luați o bucată mică de **parmezan** și, folosind un cuțit pentru decojit rapid, răzuiți fâșii din el peste salată.

1

3

1

3

SALATĂ DE CARTOFI EVOLUATĂ

Ca națiune, cu siguranță iubim salata de cartofi, din moment ce o cumpărăm preambalată în cantități uriașe de la supermarket. Trist este că ne-am obișnuit cu gustul ei plictisitor, aproape răsuflat: nu este absolut nimic captivant la ea și mai este și costisitoare. Încercați să preparați o salată de cartofi proaspătă și nu veți mai cumpăra din cea preambalată niciodată! Nu numai că va rezista o săptămână în frigider, dar puteți să-i mai adăugați o mulțime de alte ingrediente: de la ierburi ca frunze de busuioc, mărar, pătrunjel, tarhon, maghiran, țelină și vârfuri de cimbru până la zeamă de lămâie, iaurt, bucăți de șuncă crocantă, hrean răzuit proaspăt sau de la borcan, țelină tocată… și lista poate continua! Serviți-o alături de fripturi reci, brânzeturi sau somon afumat. Este ideală, de asemenea, când faceți un grătar într-o zi fierbinte de vară.

Pentru 4 porții

1) Puneți la fiert **apă sărată** într-o cratiță. • Curățați 750 g de **cartofi noi** și tăiați-i pe cei mai mari în jumătăți, lăsându-i întregi pe cei mici. • Când apa dă în clocot, adăugați cartofii și fierbeți-i aproximativ 10 până la 15 minute, în funcție de mărime. • Încercați-i cu vârful unui cuțit ca să fiți siguri că s-au fiert. • Când sunt gata, scurgeți-i bine într-o strecurătoare și puneți-i într-un vas. • Șiretlicul este să asezonați cartofii cât timp sunt încă fierbinți — amestecați 6 linguri de **ulei de măsline extravirgin** și 2 linguri de **zeamă de lămâie** într-un vas. • Asezonați cu **sare de mare și piper negru proaspăt măcinat** și amestecați bine. • Puneți cartofii fierbinți în sos. • Serviți imediat în această formă sau continuați cu pașii următori…

2) Tocați mărunt o legătură mică de **arpagic proaspăt** și presărați peste cartofi. • Amestecați bine înainte de servire.

3) Amestecați salata de cartofi asezonată și arpagicul cu niște coajă rasă de la o **lămâie** și cu 4 linguri de **iaurt natural**.

4) Puneți o tigaie la foc și adăugați puțin **ulei de măsline**. • Tăiați în bucăți mici 6 felii subțiri de **șuncă afumată vărgată sau de pancetta, preferabil de fermă sau organică** și adăugați-le în tigaie. • Amestecați și țineți pe foc 2 până la 3 minute sau până când șunca devine crocantă și aurie. • Luați tigaia de pe foc. • Presărați șunca peste salata de cartofi și serviți.

1

3

SALATĂ DE ROȘII EVOLUATĂ

La această salată cheia este să folosiți roșii frumoase, coapte. Alegeți-le pe cele roșii, lucioase, care miros delicios și se rup ușor de pe tulpini. Alegeți mărimi și culori diferite dacă se poate și apoi tocați-le, lăsându-le întregi pe cele mai mici.

Pentru 4 porții

1) Cumpărați aproximativ 700 g de **roșii cherry coapte, fie din cele agățătoare, fie obișnuite**.
   • Tăiați roșiile mai mari felii, pe cele de tip cherry în jumătăți, iar pe cele mai mici lăsați-le întregi. • Puneți-le într-un vas cu 6 linguri de **ulei de măsline extravirgin** și cu 2 linguri de **oțet de vin roșu**. • Amestecați bine ca să acoperiți toate roșiile cu sos. • Rupeți frunzele de pe câteva crenguțe de **busuioc proaspăt** și împrăștiați-le deasupra salatei. • Asezonați bine cu **sare de mare și piper negru proaspăt măcinat**.

2) Puneți o mână zdravănă de **măsline negre** pe o suprafață curată și presați-le cu palma ca să scoateți sâmburii. • Aruncați sâmburii și adăugați măslinele la salată. • Amestecați bine ca să acoperiți totul cu sos.

3) Scurgeți o conservă de 400 g de **fasole albă boabe** într-o strecurătoare și adăugați-o la salata de roșii. • Amestecați bine ca să acoperiți totul cu sos.

4) Scurgeți o conservă mică sau un borcan de **ton**, mărunțiți peștele și împrăștiați-l peste salată.

SALATĂ DE CASTRAVEȚI EVOLUATĂ

Atunci când ne apucăm să preparăm orice salată de castraveți, este bine să ne amintim mai întâi să curățăm castraveții și să le scoatem semințele. Astfel, salata va fi mai puțin apoasă, mai crocantă și mai proaspătă.

Pentru 4–6 porții

1) Curățați 2 **castraveți,** cu un cuțit de decojit rapid, îndepărtați-le capetele și tăiați-i în jumătate pe lungime. • Folosiți o linguriță ca să scoateți ușurel semințele, apoi aruncați-le. • Tocați castraveții în bucățele neregulate, după care puneți-le într-un vas. • Asezonați cu **sare de mare și piper negru proaspăt măcinat**. • Adăugați 6 linguri de **ulei de măsline extravirgin** și 2 linguri de **zeamă de lămâie,** apoi amestecați bine. • Rupeți câteva frunze de pe niște crenguțe de **mentă proaspătă** și tocați-le mare. • Adăugați-le în salată și amestecați. • Serviți salata așa cum e sau lăsați-o să evolueze…

2) Adăugați o lingură mare de **iaurt natural** la salata de castraveți. • Amestecați până când se acoperă și serviți-o stropită cu puțin **ulei de măsline extravirgin**.

3) Puneți o mână zdravănă de **măsline negre** pe o suprafață curată și presați-le cu palma ca să le scoateți sâmburii. • Aruncați sâmburii și adăugați măslinele în salată. • Amestecați totul bine.

4) Tăiați în jumătate pe lungime un **ardei iute roșu proaspăt,** scoateți-i semințele și tocați-l mărunt. • Împrăștiați-l peste salata de castraveți și serviți-o stropită cu puțin **ulei de măsline extravirgin**.

1

3

SALATĂ DE MORCOVI EVOLUATĂ

Această salată de morcovi se prepară foarte rapid și este absolut delicioasă. Uitați-vă după toate felurile de morcovi de diferite culori care se găsesc astăzi: galbeni, purpurii, chiar și cei albi pot face dintr-o umilă salată ceva foarte interesant. Fie vă folosiți de sugestiile mele de evoluție, fie încercați ideile proprii — puneți-vă imaginația la treabă și vedeți ce obțineți.

Pentru 4 porții

1) Curățați 4 sau 5 **morcovi** mari și răzuiți-i într-un vas. • Rupeți frunzele de pe câteva crenguțe de **mentă** și de **coriandru proaspete** și tocați-le mărunt — puteți să folosiți și **arpagic proaspăt**. • Adăugați-le în vas și amestecați-le cu morcovii. • Asezonați cu un praf de **sare de mare și niște piper negru proaspăt măcinat**. • Adăugați 6 linguri de **ulei de măsline extravirgin** și 2 linguri de **zeamă de lămâie**, apoi amestecați bine. • Serviți imediat sau lăsați-o să evolueze…

2) Puneți o mână zdravănă de **semințe diferite** într-o tigaie încinsă, uscată, amestecați și prăjiți-le un minut. • Odată prăjite, presărați semințele peste salată. • Curățați 2 sau 3 **clementine** mici și tăiați-le felii groase. • Fie amestecați aceste felii în salată, fie le puneți pe un platou și răsturnați salata de morcovi deasupra.

3) Cumpărați 1 sau 2 **lipii indiene** gata preparate și rupeți-le în bucăți mici. • Fie le amestecați în salată, fie le presărați deasupra.

4) Și ca o încununare, sfărâmați deasupra salatei puțină **brânză feta sau de capră** înainte de a vă așeza la masă.

1

3

FILOZOFIA UNEI SALATE EXCELENTE, ÎN STILUL ALEGE-ȘI-AMESTECĂ

Ideea acestei prezentări este de a vă împărtăși filozofia generală aflată în spatele creării unor salate excelente, astfel încât să începeți să vi le faceți singuri. Când plecați la cumpărături și apoi vă apucați să vă preparați salata, alegeți și amestecați elemente diferite, cum ar fi lăptuci moi și crocante, ierburi, legume, brânză și diferite toppinguri. Odată ce ați făcut asta, amestecați-le pur și simplu, asezonați-le și adăugați sosul la salată. Dacă faceți acest lucru, rezultatul va fi incredibil de fiecare dată. Nu există reguli, începeți pur și simplu să alegeți și amestecați. Chiar dacă folosiți numai 3 sau 4 ingrediente, veți avea o salată extraordinară.

Alegeți câte un ingredient din fiecare rând de pe pagina alăturată. • Spălați și uscați frunzele moi și cele crocante. • Rupeți frunzele ierburilor de pe tulpini. • Tăiați legumele felii subțiri sau decojiți-le și răzuiți-le, apoi rupeți sau sfărâmați brânza. • Amestecați totul într-un vas mare. • Asezonați simplu cu unul dintre sosurile din borcanele de gem de la paginile 106–107 și adăugați sare și piper negru proaspăt măcinat dacă mai este nevoie. • Împărțiți salata în vasele pentru servit și presărați deasupra toppingul ales.

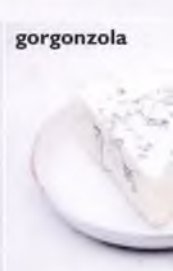
moi

crocante

ierburi

legume

brânză



toppinguri

FAMILIA SALATELOR TOCATE

Salatele tocate sunt incredibil de simplu de preparat — trebuie să le încercați. Dacă nu din alt motiv, măcar pentru că vă pot oferi puțină practică la tocat, așa că de ce să nu preparați ceva gustos și să vă exersați în același timp îndemânarea cu cuțitul? Oricine poate face aceste salate — asigurați-vă doar că utilizați un cuțit al bucătarului bun, ascuțit și cel mai mare tocător disponibil — și aveți grijă la degete!

Vreau să vă demonstrez aici că numai cerul este limita atunci când vine vorba despre diferitele ingrediente pe care le puteți adăuga unei salate tocate — puteți folosi orice aveți disponibil. Singura regulă pe care v-aș recomanda-o este să includeți întotdeauna vreo două mâini zdravene de lăptucă crocantă ca să dați salatei o textură foarte bună. Încercați diferite ingrediente și nu vă simțiți obligați să le folosiți pe aceleași de fiecare dată. Ardeii grași, roșiile, crenguțele de ierburi aromate, diferitele tipuri de brânză… puteți să puneți din oricare sau de toate tipurile într-o salată tocată.

Salata verde tocată de fiecare zi

Pentru 4 porții

4 cepe verzi
½ de castravete
o mână de frunze de busuioc proaspăt
2 fructe mici de avocado, pârguite
o lăptucă rotundă
o cutie mică de creson
opțional: 50 g brânză Cedar
ulei de măsline extravirgin
oțet de vin roșu
muștar englezesc
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat

Luați un tocător de o dimensiune apreciabilă și un cuțit mare bine ascuțit. • Cel mai bine este să începeți să tocați legumele mai tari, mai dure, deci curățați și tocați cepele, apoi feliați castravetele. • Tocați busuiocul. • Adunați totul în mijlocul tocătorului și continuați să le tocați și să le amestecați. • Tăiați fructele de avocado în jumătate pe lângă sâmbure. • Scoateți-le cu grijă sâmburii și curățați-le de coajă. • Adăugați pulpa de avocado, frunzele de lăptucă și cresonul pe tocător. • Sfărâmați deasupra și brânza, dacă folosiți, și continuați să tocați. • Când totul este tocat bine, veți avea un morman de salată pe tocător. • Faceți o adâncitură în mijloc și turnați acolo 6 linguri de ulei de măsline extravirgin și 2 linguri de oțet de vin roșu. • Adăugați o lingură de muștar englezesc și un praf zdravăn de sare și piper. • Amestecați astfel încât toate ingredientele să fie bine impregnate, apoi serviți salata de pe tocător sau dintr-un vas.

Salată tocată de înaltă clasă

Pentru 4 porții

un morcov
un bulb de fenicul
o mână mică de ridichi
o salată verde sau 2 chinezești
2 andive albe sau roșii
200 g somon afumat
ulei de măsline extravirgin
o lămâie
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
o legătură mică de mărar proaspăt

Luați un tocător de o dimensiune apreciabilă și un cuțit mare și ascuțit. • Începeți să tocați mai întâi legumele mai tari și mai dure. • Curățați și tocați morcovul, feniculul (inclusiv frunzele) și ridichile. • Adunați totul în mijlocul tocătorului și continuați să le tocați și să le amestecați. • Adăugați andivele și salata. • Când totul este bine mărunțit, veți avea un morman de salată pe tocător. • Tăiați și somonul în bucăți mici și amestecați-l în salată. • Faceți o adâncitură în mijloc și turnați 6 linguri de ulei de măsline extravirgin, 2 linguri de zeamă de lămâie și un praf zdravăn de sare și piper. • Amestecați bine ca toate să fie asezonate, presărați niște mărar tocat deasupra și serviți salata direct de pe tocător sau dintr-un vas.

Salată tocată mediteraneeană

Pentru 4 porții

o mână mică de măsline negre
½ de ceapă roșie
un ardei iute roșu
3 roșii coapte și tari
o salată verde sau 2 chinezești
o legătură de busuioc proaspăt
ulei de măsline extravirgin
oțet balsamic
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat

Luați un tocător de o dimensiune apreciabilă și un cuțit mare și ascuțit. • Presați măslinele cu podul palmei, scoateți-le sâmburii și aruncați-i. • Începeți să tocați mai întâi legumele mai tari și mai dure. • Curățați și tocați ceapa, tăiați în jumătate ardeiul iute, scoateți-i semințele și tocați-l mărunt. • Tocați măslinele și roșiile. • Adunați totul în mijlocul tocătorului și continuați să tocați ingredientele și să le amestecați. • Adăugați frunzele de salată și busuiocul și tocați-le și pe ele. • Când totul este bine mărunțit, veți avea un morman mare de salată pe tocător. • Faceți o adâncitură în mijloc și turnați 6 linguri de ulei de măsline extravirgin, 2 linguri de oțet balsamic și un praf zdravăn de sare și piper. • Amestecați bine ca toate ingredientele să fie asezonate și serviți direct de pe tocător sau dintr-un vas.

SALATĂ DE OREZ

Salata de orez preambalată, ca și cea de cartofi sau de varză, este foarte populară, dar în mare măsură jalnică și fadă. Încercați să o preparați după această rețetă și nu veți mai cumpăra caserole de la supermarket. Pentru început, puteți să vă jucați cu diferite feluri de orez — au o varietate de gusturi, culori și texturi, care pot conferi un plus de savoare salatei de orez, așa că uitați-vă în jur când cumpărați. Totuși, cel mai important lucru pe care trebuie să-l rețineți este că trebuie să folosiți un ulei de măsline de calitate, un strop de zeamă de lămâie și să faceți salata puțin picantă și ușor dulceagă, adăugând ardei grași roșii copți, dar și din cei iuți (puteți folosi și tomate uscate la soare, dacă nu aveți niciun fel de ardei gras). Veți obține o salată care va arăta excelent și va fi foarte gustoasă. Este de preferat să fie consumată la temperatura camerei decât direct din frigider.

Pentru 4 porții

sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
250 g orez cu bobul lung și din cel sălbatic, amestecate
câteva crenguțe de busuioc proaspăt
câteva crenguțe de mentă proaspătă
câteva crenguțe de pătrunjel proaspăt cu frunza lată
200 g ardei roșii copți, din cei cumpărați la borcan
½ ardei iute roșu proaspăt
o lămâie
4 linguri de sos cu lămâie (vedeți pagina 107)

Puneți apă sărată la fiert într-o cratiță mare. • Când apa dă în clocot, adăugați orezul și gătiți-l conform instrucțiunilor de pe ambalaj. • Când este gata, scurgeți-l într-o sită și apoi întindeți-l într-o tavă ca să se răcească mai repede. • Între timp, rupeți frunzele ierburilor aromate de pe tulpini. • Tocați mărunt ardeii copți. • Tăiați în jumătate ardeiul iute, scoateți-i semințele și tocați-l mărunt. • Preparați sosul cu lămâie. • Puneți orezul răcit într-un vas mare pentru servit. • Tocați mărunt frunzele ierburilor aromate și puneți-le în vas împreună cu ardeii copți și cu cel iute. • Răzuiți deasupra coaja lămâii, adăugați sosul și amestecați bine. • Gustați, adăugați sare și piper dacă simțiți nevoia și serviți.

NISTRY OF FOOD
is here to

Supe simple

Cred că este cu adevărat important ca toată lumea, de la bucătarii începători la cei avansați, să știe să pregătească o supă bună, simplă. Supele gata preparate, de la cele în conservă până la cele în cutii de carton Tetrapak, pot fi găsite în rafturile și în frigiderele supermarketurilor, în magazinele de cartier, chiar și în stațiile de benzină și la chioșcurile din gări — supele sunt o mare afacere! Multe dintre aceste supe sunt de o calitate rezonabilă și au un gust bunicel. Totuși, nimic nu este mai bun decât originalul, așa că în acest capitol vreau să vă arăt cât este de ușor să transformați un mănunchi de legume ieftine într-o supă de casă delicioasă.

Cred că secretul unei supe bune este ca fierberea legumelor să se facă în cel mai scurt timp de care au nevoie ca să devină suficient de moi pentru a se fluidifica sau consuma. Lucrul acesta nu numai că le va da o aromă mai plăcută, dar le va da și o valoare nutrițională mai mare, pentru că nu se mai pierd toate calitățile prin gătit. Acest timp de fierbere scurt, atât de important, este mult mai greu de realizat de către fabricanții de supe comerciale pentru că acestea se pregătesc în recipiente imense, dar pentru noi, acasă, este mult mai ușor din acest punct de vedere. Asta este o veste bună, pentru că tuturor ne place să gătim repede!

Așa că ideea acestui capitol este simplă — o rețetă de supă de bază poate varia într-o mulțime de feluri. Odată ce v-ați obișnuit cu ea și ați gătit-o de câteva ori, sunt sigur că veți realiza propriile combinații. Și citiți pagina 141, unde v-am dat câteva idei de îmbunătățire a supei, folosind niște ingrediente și arome delicioase.

SUPĂ DE LEGUME DE PRIMĂVARĂ ȘI FASOLE

Aceasta este o supă delicioasă — foarte simplă și tradițională. Dacă vreți să-i dați un suflu italian, doar adăugați o conservă de roșii tăiate, frunzele rupte de pe câteva crenguțe de busuioc proaspăt și câteva spaghete rupte — delicios.

Pentru 6–8 porții

2 morcovi / 2 țeline / 2 cepe potrivite / 2 căței de usturoi / ulei de măsline / o conservă (400 g) de fasole albă boabe / 200 g conopidă / 200 g broccoli / 200 g spanac / 2 roșii mari coapte / 2 cuburi de supă de pui sau de legume, preferabil organice / sare de mare și piper negru proaspăt măcinat / ulei de măsline extravirgin

Gătirea supei

Curățați morcovii și tăiați-i mare. • Feliați țelina. • Curățați și tocați mare și ceapa. • Curățați și tăiați usturoiul. • Puneți o cratiță mare la foc potrivit și adăugați 2 linguri de ulei de măsline. • Adăugați toate ingredientele tăiate și tocate, apoi amestecați cu o lingură de lemn. • Țineți-le pe foc aproximativ 12 minute, parțial acoperite, până se înmoaie morcovii, dar își păstrează forma, iar ceapa devine ușor aurie. • Între timp, scurgeți fasolea. • Rupeți conopida și broccoli în buchețele mici. • Tocați mare spanacul. • Tăiați roșiile în sferturi, îndepărtând codițele. • Puneți cuburile de supă într-un ibric sau într-o cratiță și turnați 1,8 litri de apă clocotită din ceainic. • Amestecați până când cuburile se dizolvă, apoi turnați în cratița cu legume. • Adăugați fasolea albă, conopida, broccoli și sferturile de roșii. • Amestecați bine în supă și dați-o în clocot. • Micșorați flacăra și lăsați-o să fiarbă înăbușit 10 minute.

Servirea supei

Adăugați spanacul în cratiță și țineți pe foc încă 30 de secunde, apoi luați cratița de pe foc. • Dacă vă place ca supa să fie mai cremoasă, puteți pasa jumătate din ea într-un alt vas cu un blender de mână sau cu un alt dispozitiv electric, apoi puneți-o înapoi în cratiță. • Asezonați cu grijă folosind sare și piper. • Puneți supa cu polonicul în castroane și încheiați cu un strop de ulei de măsline extravirgin. • Vedeți pagina 141 pentru câteva idei excelente de îmbunătățire a supei.

SUPĂ DE PRAZ ȘI CARTOFI

Ce supă clasică! De obicei se servește fierbinte, dar este surprinzător de bună și rece, de la frigider, într-o zi de vară, cu un strop de zeamă de lămâie și o lingură de iaurt natural.

Pentru 6–8 porții

2 morcovi / 2 țeline / 2 cepe potrivite / 400 g de praz / 2 căței de usturoi / 400 g de cartofi / ulei de măsline / 2 cuburi de supă de pui sau de legume, preferabil organice / sare de mare și piper negru proaspăt măcinat

Gătirea supei

Curățați morcovii și tăiați-i mare. • Tăiați țelina. • Curățați și tocați mare ceapa. • Tăiați capetele firelor de praz, tăiați-le în sferturi pe lungime, spălați-le sub jet de apă și tocați-le în felii de 1 cm. • Curățați și feliați usturoiul. • Puneți o cratiță mare la foc iute și adăugați 2 linguri de ulei de măsline. • Adăugați toate ingredientele tăiate și tocate, apoi amestecați cu o lingură de lemn. • Țineți-le pe foc aproximativ 10 minute, acoperite parțial, până se înmoaie morcovii, dar își păstrează forma, iar ceapa și prazul devin ușor aurii. • Curățați cartofii și tăiați-i în cuburi de 1 cm. • Puneți cuburile de supă într-un ibric sau într-o cratiță și turnați 1,8 litri de apă clocotită din ceainic. • Amestecați până se dizolvă cuburile, apoi turnați conținutul în cratița cu legume. Adăugați cartofii. • Amestecați bine în supă și dați-o în clocot. • Micșorați flacăra și lăsați-o să fiarbă înăbușit 10 minute.

Servirea supei

Luați cratița de pe foc. • Asezonați cu sare și piper. • Serviți-o așa sau omogenizați-o cu un blender sau cu un alt dispozitiv electric. • Împărțiți-o în castroane. • Vedeți pagina 141 pentru câteva idei excelente de îmbunătățire a supei.

SUPĂ DE BATATE ȘI CÂRNAȚI CHORIZO

Batatele au o aromă minunată. Dacă nu găsiți, puteți folosi în schimb dovleac plăcintar. Puneți cât mai mult ardei iute, deoarece este un condiment care merge excelent cu dovleac. Dacă simțiți nevoia să mai reduceți gustul picant, adăugați o lingură de iaurt ca să-l atenuați.

Pentru 6–8 porții

2 morcovi / 2 țeline / 2 cepe potrivite / 2 căței de usturoi / 800 g batate / 200 g cârnați chorizo / o legătură mică de pătrunjel proaspăt / ulei de măsline / o linguriță cu vârf de curry pulbere / 2 cuburi de supă de pui sau de legume, preferabil organice / sare de mare și piper negru proaspăt măcinat / un ardei iute roșu proaspăt

Gătirea supei

Curățați morcovii și tăiați-i mare. • Tăiați și țelina. • Curățați și tocați mare ceapa. • Curățați și tăiați usturoiul. • Curățați și tăiați batatele. • Tăiați cârnații chorizo. • Tocați mărunt pătrunjelul cu tulpini cu tot. • Puneți o cratiță mare la foc iute și adăugați 2 linguri de ulei de măsline. • Adăugați toate ingredientele tăiate și tocate, pulberea de curry și amestecați cu o lingură de lemn. • Țineți-le pe foc aproximativ 10 minute, acoperite parțial, până se înmoaie morcovii, dar își păstrează forma, iar ceapa devine ușor aurie. • Puneți cuburile de supă într-un ibric sau într-o cratiță și turnați 1,8 litri de apă clocotită din ceainic. • Amestecați până ce se dizolvă cuburile, apoi turnați în cratița cu legume. • Amestecați bine în supă și dați-o în clocot. • Micșorați flacăra și lăsați-o să fiarbă înăbușit 10 minute până se pătrund batatele.

Servirea supei

Asezonați cu sare și piper. • Cu un blender sau cu un dispozitiv electric, omogenizați supa și împrăștiați deasupra puțin din ardeiul iute tocat mărunt. • Împărțiți-o în castroane și mâncați cu poftă!

SUPĂ DE MAZĂRE ȘI MENTĂ

O supă delicioasă care este minunată atât fierbinte, cât și rece, vara, cu un strop de zeamă de lămâie. Soției mele îi place cu o porție de chipsuri alături, pe care să-i înmoaie în supă — neindicat, dar gustos!

Pentru 6–8 porții

2 morcovi / 2 țeline / 2 cepe potrivite / 2 căței de usturoi / ulei de măsline / 2 cuburi de supă de pui sau de legume, preferabil organice / 800 g mazăre congelată / o legătură mică de mentă proaspătă / sare de mare și piper negru proaspăt măcinat / opțional: 300 g șuncă preparată, preferabil de fermă sau organică

Gătirea supei

Curățați morcovii și tăiați-i mare. • Tăiați și țelina. • Curățați și tocați mare ceapa. • Curățați și tăiați usturoiul. • Puneți o cratiță mare la foc potrivit și adăugați 2 linguri de ulei de măsline. • Adăugați toate ingredientele tăiate și tocate, apoi amestecați cu o lingură de lemn. • Țineți-le pe foc aproximativ 10 minute, parțial acoperite, până când se înmoaie morcovii, dar își păstrează forma, iar ceapa devine ușor aurie. • Puneți cuburile de supă într-un ibric sau într-o cratiță și turnați 1,8 litri de apă clocotită din ceainic. • Amestecați până când se dizolvă cuburile, apoi turnați în cratița cu legumele. • Adăugați mazărea. • Amestecați bine în supă și dați-o în clocot. • După aceea, lăsați-o să fiarbă la foc mic 10 minute. • Între timp rupeți frunzele de mentă de pe tulpini.

Servirea supei

Luați cratița de pe foc când s-a fiert mazărea. • Asezonați cu sare și piper și adăugați frunzele de mentă. • Omogenizați supa cu un blender sau cu un dispozitiv electric. • Dacă folosiți șuncă, tocați-o și amestecați-o în supă. • Încingeți supa din nou înainte de a o împărți în castroane. • Este foarte bună cu o felie de ciabatta prăjită, stropită cu ulei de măsline extravirgin.

SUPĂ DE ROȘII

O supă clasică minunată — dacă o asezonați cum trebuie, veți fi surprinși de marea diferență dintre supa preparată în casă și cea din conservă. De asemenea, este grozavă alături de un sos de bază rapid pentru fasolea albă sau lasagna.

Pentru 6–8 porții

2 morcovi / 2 țeline / 2 cepe potrivite / 2 căței de usturoi / ulei de măsline / 2 cuburi de supă de pui sau de legume, preferabil organice / 2 conserve a câte 400 g de roșii prunișoare / 6 roșii mari, coapte / o legătură mică de busuioc proaspăt / sare de mare și piper negru proaspăt măcinat

Gătirea supei

Curățați morcovii și tăiați-i mare. • Feliați țelina. • Curățați și tăiați mare ceapa. • Curățați și tocați usturoiul. • Puneți o cratiță mare la foc potrivit și adăugați 2 linguri de ulei de măsline. • Adăugați toate ingredientele tăiate și tocate, apoi amestecați cu o lingură de lemn. • Țineți-le pe foc aproximativ 10 minute, parțial acoperite, până când se înmoaie morcovii, dar își păstrează forma, iar ceapa devine ușor aurie. • Puneți cuburile de supă într-un ibric sau într-o cratiță, apoi turnați 1,8 litri de apă clocotită din ceainic. • Amestecați până când se dizolvă cuburile, apoi turnați în cratița cu legume, adăugând roșiile din conservă, dar și pe cele proaspete, întregi, inclusiv codițele, dacă au (acestea dau o aromă uimitoare — credeți-mă!). • Amestecați bine în supă și dați-o în clocot. • Micșorați flacăra și fierbeți-o înăbușit 10 minute. • Între timp, rupeți frunzele de busuioc de pe tulpini.

Servirea supei

Luați cratița de pe foc. • Asezonați cu sare și piper și adăugați frunzele de busuioc. • Omogenizați supa cu un blender sau cu un dispozitiv electric. • Asezonați din nou înainte de a o împărți în castroane. • Vedeți pagina 141 pentru câteva idei excelente de îmbunătățire a supei.

ROBERT TINDLE

COAFOR STILIST

„N-am folosit niciodată ierburi aromatice la gătit până când mi-au fost transmise câteva rețete. Am mers la supermarket și am scotocit printre toate plantele de pe acolo și am întrebat: «Mă scuzați, unde este rozmarinul?» Doamna mi-a răspuns: «N-o să-l găsești aici, dragă, pentru că acestea sunt plantele pentru lenjerie!»“

SUPĂ DE CONOPIDĂ ȘI BRÂNZĂ

Ce preparat vegetarian și ce supă! Încercați-o o dată și vă va fermeca. Cu cât este mai bună brânza, cu atât iese supa mai bună. Încercați brânza Montgomery sau Keen disponibile în magazinele specializate pe produse lactate și în unele supermarketuri.

Pentru 6–8 porții

2 morcovi / 2 țeline / 2 cepe potrivite / 2 căței de usturoi / 800 g conopidă / ulei de măsline / 200 g brânză Cedar / 2 cuburi de supă de pui sau de legume, preferabil organice / sare de mare și piper negru proaspăt măcinat / o linguriță de muștar englezesc / opțional: nucșoară

Gătirea supei

Curățați morcovii și tăiați-i mare. • Tăiați și țelina. • Curățați și tăiați mare ceapa. • Decojiți și tocați usturoiul. • Tăiați conopida în felii de 1,5 cm. • Puneți o cratiță mare la foc potrivit și adăugați 2 linguri de ulei de măsline. • Adăugați toate ingredientele tăiate și tocate, apoi amestecați cu o lingură de lemn. • Țineți-le pe foc aproximativ 10 minute, parțial acoperite, până când se înmoaie morcovii, dar își păstrează forma, iar ceapa devine ușor aurie. • Răzuiți brânza într-un vas și puneți-o deoparte pentru mai târziu. • Puneți cuburile de supă într-un ibric sau într-o cratiță, apoi turnați 1,8 litri de apă clocotită din ceainic. • Amestecați până când se dizolvă cuburile, apoi turnați în cratița cu legume. • Amestecați bine în supă și dați-o în clocot. • Micșorați flacăra și fierbeți-o înăbușit 10 minute.

Servirea supei

Luați cratița de pe foc. • Asezonați cu sare și piper, apoi adăugați brânza și muștarul. • Omogenizați supa cu un blender sau cu un dispozitiv electric până când devine moale și catifelată. • Împărțiți-o în castroane și răzuiți deasupra puțină nucșoară, dacă doriți. • Este foarte bună dacă puneți peste ea puțină șuncă crocantă ce a fost prăjită puțin în prealabil sau vedeți pagina 141 ca să aflați câteva idei excelente pentru îmbunătățirea supelor.

SUPĂ DE LINTE ȘI SPANAC

Această supă iese foarte bună dacă o faceți cu mazăre despicată galbenă sau din cea verde uscată ori cu verzituri precum spanac, varză și sfeclă mangold.

Pentru 6–8 porții

2 morcovi / 2 țeline / 2 cepe potrivite / 2 căței de usturoi / ulei de măsline / o rădăcină proaspătă de ghimbir de mărimea degetului mare / ½–1 (după gust) ardei iute roșu proaspăt / 10 roșii cherry / 2 cuburi de supă de pui sau de legume, preferabil organice / 300 g linte roșie / 200 g spanac / sare de mare și piper negru proaspăt măcinat / 200 g iaurt natural

Gătirea supei

Curățați morcovii și tăiați-i mare. • Feliați țelina. • Curățați și tocați mare ceapa. • Decojiți și tăiați usturoiul. • Puneți o cratiță mare la foc potrivit și adăugați 2 linguri de ulei de măsline. • Adăugați toate ingredientele tăiate și tocate, apoi amestecați cu o lingură de lemn. • Țineți-le pe foc aproximativ 10 minute, parțial acoperite, până când se înmoaie morcovii, dar își păstrează forma, iar ceapa devine ușor aurie. • Între timp curățați ghimbirul și tocați-l mărunt. • Luați ardeiul iute, scoateți-i semințele și tăiați-l. • Îndepărtați cozile roșiilor cherry și tăiați tomatele în jumătăți. • Puneți cuburile de supă într-un ibric sau într-o cratiță, apoi turnați 1,8 litri de apă clocotită din ceainic. • Amestecați până ce se dizolvă cuburile, apoi turnați în cratița cu legume, după care adăugați lintea, ghimbirul, ardeiul iute și roșiile. • Amestecați bine în supă și dați-o în clocot. • Micșorați flacăra și lăsați-o să fiarbă înăbușit 10 minute sau până când s-a fiert lintea. • Adăugați spanacul și mai lăsați supa pe foc 30 de secunde.

Servirea supei

Asezonați bine cu sare și piper. • Puteți să serviți supa acum, așa cum este, sau s-o omogenizați cu un blender sau cu un dispozitiv electric. • Împărțiți-o în castroane. • Este delicioasă cu o lingură de iaurt natural deasupra sau vedeți pagina 141 pentru câteva idei excelente de îmbunătățire a supelor.

SUPĂ DE PĂSTÂRNAC ȘI GHIMBIR

Aceasta este o supă foarte bună, cu o combinație neobișnuită de arome. Păstârnacul merge fantastic de bine cu mirosul plăcut al ghimbirului. Cel mai mult îmi place să consum această supă presărând deasupra câteva crutoane crocante, prăjite cu șuncă afumată vărgată.

Pentru 6–8 porții

2 morcovi / 2 țeline / 2 cepe potrivite / 800 g păstârnac / o rădăcină proaspătă de ghimbir de mărimea degetului mare / 2 căței de usturoi / ulei de măsline / 2 cuburi de supă de pui sau de legume, preferabil organice / sare de mare și piper negru proaspăt măcinat / 4 crenguțe de coriandru proaspăt

Gătirea supei

Curățați morcovii și tăiați-i mare. • Feliați țelina. • Curățați și tăiați mare ceapa, păstârnacul și ghimbirul. • Curățați și tocați usturoiul. • Puneți o cratiță mare la foc potrivit și adăugați 2 linguri de ulei de măsline. • Adăugați toate ingredientele tăiate și tocate, apoi amestecați cu o lingură de lemn. • Țineți-le pe foc aproximativ 10 minute, parțial acoperite, până se înmoaie morcovii, dar își păstrează forma, iar ceapa devine ușor aurie. • Puneți cuburile de supă într-un ibric sau într-o cratiță și turnați 1,8 litri de apă clocotită din ceainic. • Amestecați până când se dizolvă cuburile, apoi turnați în cratița cu legume. • Amestecați bine în supă și dați-o în clocot. • Micșorați flacăra și fierbeți-o înăbușit 10 minute. • Rupeți frunzele de coriandru și aruncați tulpinile.

Servirea supei

Asezonați cu sare și piper. • Omogenizați supa cu un blender sau cu un dispozitiv electric. • Împărțiți-o în castroane și presărați deasupra frunzele de coriandru sau vedeți pagina 141 pentru câteva idei excelente de îmbunătățire a supelor.

ÎMBUNĂTĂȚIȚI SUPA

Supa nu trebuie să fie plictisitoare și predictibilă, așa că, după ce ați experimentat gătirea acestor supe ușoare, puteți să le îmbunătățiți puțin! Nu vă voi da rețete, ci doar câteva idei…

- Încercați să preparați pe grătar, să prăjiți sau să coaceți crutoane sau felii de pâine ciabatta
- Rupeți și adăugați în supă ierburi aromate proaspete, precum busuioc, pătrunjel sau mentă
- Încercați să zdrobiți ierburi aromate moi proaspete, precum busuioc și pătrunjel, amestecându-le cu puțin ulei de măsline și zeamă de lămâie
- Prăjiți ierburi lemnoase precum salvia, cimbrul și rozmarinul în puțin unt și ulei de măsline, până devin crocante și delicioase
- Șuncă crocantă (preferabil de fermă sau organică), sfărâmată pe deasupra, este întotdeauna clasa întâi
- Semințele și nucile prăjite pot fi interesante în supele-cremă
- Condimentele, precum ardeiul iute proaspăt tocat, pot adăuga puțină iuțeală
- Toate felurile de brânzeturi pot fi sfărâmate, răzuite deasupra sau amestecate în supă
- Încercați să adăugați o lingură de mascarpone sau crème fraîche

Preparate de casă din carne tocată

Tocătura nu are poate cea mai strălucitoare înfățișare în lumea cărnii, dar merită în mod sigur un loc în această carte, deoarece deține supremația în cadrul vânzărilor din raioanele specializate din supermarketuri. Se cumpără mai multă carne tocată decât orice altceva. Ținând cont de acest lucru, vreau să vă ajut să o înțelegeți un pic mai mult, arătându-vă o mulțime de rețete rapide, astfel încât să o puteți savura cât mai bine. Un preparat bun din carne tocată poate aduce un zâmbet pe cea mai îmbufnată față.

Există două feluri de rețete cu tocătură — puteți fie să modelați un amestec mai uscat în hamburgeri sau chiftele, fie să fierbeți înăbușit carnea în lichid, ceea ce vă duce pe tărâmul umpluturilor de plăcintă și al preparatelor cu sos bolognez sau al celor de tipul chilli con carne. Ambele modalități de preparare a cărnii tocate au avut un impact asupra aproape tuturor țărilor la care mă pot gândi, de la musacaua din Grecia și spaghetele bologneze din Italia, până la plăcinta cu ceapă și carne tocată din Anglia.

Tocătura este ieftină — a fost întotdeauna și va fi mereu. Acest lucru vă permite să introduceți carnea regulat în dietă fără să vă coste mult și, de asemenea, înseamnă că puteți încerca să cumpărați tocătură organică, deoarece și aceasta este relativ accesibilă. În prezent, cele mai multe supermarketuri au într-adevăr standarde ridicate pentru carnea tocată. Unele dintre ele și, de asemenea, și unii măcelari vând acum tocătură slabă, ceea ce înseamnă că are puțină grăsime. Dacă o cumpărați pe aceasta, puteți să pregătiți niște preparate cu carne tocată destul de sănătoase.

Susțin din toată inima cumpărarea și pregătirea tocăturii în cantități mari, pentru că este o diferență relativ mică între timpul de preparare pentru 4 porții și cel pentru 16. Este extraordinar deoarece poți să ambalezi carnea tocată călită sau chiftele și hamburgeri în pungi speciale pentru sendvișuri și să le congelezi. Pot fi decongelate foarte repede și gătite în aceeași zi. O adevărată tratație regească și un ajutor neprețuit atunci când sunteți luați prin surprindere de copii sau prieteni flămânzi!

UN HAMBURGER GROZAV

Nu există ceva mai bun ca un hamburger făcut în casă. Hamburgerii ne plac tuturor, sunt ușor de preparat și, dacă sunt făcuți cu ingrediente proaspete și de calitate (și nu sunt plini de grăsime), cu siguranță n-au de ce să fie dăunători sănătății, mai ales dacă sunt serviți alături de o salată. Când ați devenit experți în această rețetă de bază, puteți să alcătuiți propriile variante cu diferite ierburi, condimente și garnituri. Nu există limite — de aceea gătitul este atât de captivant!

UN HAMBURGER GROZAV

Pentru 6 porții

12 biscuiți crocanți Jacob's
8 crenguțe de pătrunjel cu frunza lată, proaspăt
2 linguriță cu vârf de muștar Dijon
500 g carne tocată de vită de calitate
un ou mare, preferabil de fermă sau organic
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
ulei de măsline
o salată verde sau o lăptucă rotundă
3 roșii
o ceapă roșie
3 sau 4 castraveciori murați
6 chifle pentru hamburgeri
opțional: 6 felii de brânză Cedar

Pregătirea hamburgerului

Înveliți biscuiții într-un șervet pentru ceai și zdrobiți-i bine, sfărâmând cu mâna bucățile mai mari, apoi puneți-i într-un vas mare. • Tocați mărunt pătrunjelul, inclusiv tulpinile. • Adăugați în vas pătrunjelul, muștarul și carnea tocată. • Spargeți oul în vas și adăugați un praf zdravăn de sare și piper. • Cu mâinile curate, frământați și amestecați bine totul. • Împărțiți cantitatea în 6, bateți cu palma și modelați fiecare bucată într-o formă rotundă, groasă cam de 2 cm. • Stropiți hamburgerii cu ulei, puneți-i pe o farfurie, acoperiți-i și puneți farfuria în frigider până când aveți nevoie de ei (aceasta ajută la întărirea lor).

Gătirea hamburgerului

Încălziți în prealabil la foc iute o tigaie sau o tigaie grill mare timp de 4 minute. • Micșorați flacăra la mediu. • Puneți hamburgerii pe grill sau în tigaie și folosiți o spatulă ca să-i apăsați ușor, astfel încât să aibă contact cu grillul sau cu tigaia pe toată suprafața. • Țineți-i pe foc, după gust, 3 sau 4 minute pe fiecare parte — e posibil să fie nevoie să-i prăjiți în două tranșe.

Servirea hamburgerului

Spălați și uscați câteva frunze mici de lăptucă, rupându-le pe cele mari. • Tăiați roșiile felii. • Curățați ceapa și feliați-o mărunt. • Tăiați castraveciorii pe lungime în felii cât mai subțiri. • Puneți-le pe toate pe un platou, pe care plasați-l apoi în mijlocul mesei alături de farfurii, tacâmuri, pahare și ketchup. • Scoateți hamburgerii pe o altă farfurie și ștergeți cu grijă tigaia cu hârtie de bucătărie. • Tăiați chiflele în jumătate și prăjiți-le puțin în tigaie. • Merg excelent cu o salată tocată (vedeți paginile 120–123).

P.S. Eu aș face aceeași cantitate și pentru 4 persoane. Aș împacheta cei 2 hamburgeri în plus în folie și i-aș pune în congelator.

CHIFTELE ȘI PASTE

Chiftelele sunt fantastice! Sunt perfecte așa, cu un sos de roșii făcut în casă la minut și cu spaghete, dar puteți încerca și cu orez, piure de cartofi, mămăligă sau, pur și simplu, cu bucăți de pâine proaspătă și crocantă. Mie îmi place să fac chiftelele dintr-un amestec de carne de vită și de porc, deoarece cred că astfel au o aromă și o textură cu adevărat minunate.

CREAM CRACKERS

CHIFTELE ȘI PASTE

Pentru 4–6 porții

4 crenguțe de rozmarin proaspăt
12 biscuiți crocanți Jacob's
2 linguriță cu vârf de muștar Dijon
500 g carne tocată de calitate, de vită, de porc sau un amestec din amândouă
o lingură cu vârf de oregano uscat
un ou mare, preferabil de fermă sau organic
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
ulei de măsline
o legătură de busuioc proaspăt
o ceapă potrivită
2 căței de usturoi
½ ardei iute roșu proaspăt sau uscat
2 conserve a câte 400 g roșii tăiate
2 linguri de oțet balsamic
400 g spaghete sau penne uscate
parmezan pentru răzuit

Pregătirea chiftelelor

Rupeți frunzele de rozmarin de pe tulpinile lemnoase și tocați-le mărunt. • Înveliți biscuiții într-un șervet pentru ceai și zdrobiți-i bine, sfărâmând cu mâna bucățile mai mari. • Puneți-i într-un vas împreună cu muștarul, carnea tocată, oregano și rozmarinul mărunțite. • Spargeți oul în vas și adăugați un praf zdravăn de sare și piper. • Cu mâinile curate, frământați și amestecați bine totul. • Împărțiți cantitatea în 4 bile mari. • Cu mâinile ude, împărțiți fiecare bilă în 6 bucăți și rostogoliți-le între palme, astfel încât să iasă chiftele mici — trebuie să vă iasă 24. • Stropiți-le cu ulei de măsline și agitați-le ca să se impregneze pe toate părțile. • Așezați-le pe o farfurie, acoperiți-le și puneți-le în frigider până când este nevoie de ele.

Gătirea pastelor, a chiftelelor și a sosului

Rupeți frunzele de busuioc, punându-le deoparte pe cele mai mici pentru mai târziu. • Curățați ceapa și usturoiul, apoi tocați-le mărunt. • Tăiați ardeiul iute felii subțiri. • Puneți la fiert apă sărată într-o cratiță mare. • Apoi, încălziți o tigaie mare la foc potrivit și adăugați 2–3 linguri de ulei de măsline. • Puneți ceapa în tigaie și amestecați aproximativ 7 minute sau până când se înmoaie și devine ușor aurie. • Apoi adăugați usturoiul și ardeiul iute și, cum încep să se coloreze puțin, adăugați frunzele mari de busuioc. • Adăugați roșiile și oțetul balsamic. • Dați-le în clocot și asezonați după gust. • Între timp, încălziți altă tigaie mare și adăugați o lingură de ulei de măsline și chiftelele. • Rotiți-le în tigaie și țineți-le pe foc 8–10 minute până când devin aurii (verificați dacă s-au pătruns desfăcând una — nu trebuie să se mai vadă carne roz). • Adăugați chiftelele în sos și fierbeți înăbușit până când sunt gata pastele, apoi luați-le de pe foc. • Adăugați pastele în apa clocotită și fierbeți-le conform instrucțiunilor de pe ambalaj.

Servirea chiftelelor

Scurgeți pastele într-o strecurătoare și păstrați puțin din apa în care au fiert. • Puneți pastele la loc în cratiță. • Puneți cu lingura jumătate din sosul de roșii peste paste, adăugând puțin din apa în care au fiert pentru a-l subția. • Serviți pastele pe un platou mare sau în vase separate cu restul de sos și cu chiftelele deasupra. • Presărați peste ele frunzele mici de busuioc și puțin parmezan ras.

GEOFF BLACKBURN

CONSTRUCTOR PENSIONAT, cu 6 copii, 17 nepoți și 4 strănepoți!

„Mama și soția mea au gătit pentru mine toată viața — n-am ținut o cratiță în mână niciodată. Dar acum nu mai are cine să gătească pentru mine și nu am avut de unde să învăț, până acum. Mi s-au transmis câteva rețete, cu care m-am descurcat ușor, și mi-a plăcut. Sper ca într-o zi să pot să fac o friptură pentru întreaga mea familie.“

RULADĂ WELLINGTON DIN CARNE DE VITĂ

Aceasta este o alternativă excelentă la cina tradițională cu friptură, mai ales dacă nu aveți destul timp să prăjiți o bucată mare de carne. De asemenea, este un preparat ieftin și din moment ce foile de patiserie sunt așa de ușor de găsit în supermarketuri, puteți găti ceva absolut delicios într-un timp relativ scurt. Puteți prepara o porție mare, cum fac eu aici, sau porții mai mici, individuale.

RULADĂ WELLINGTON DIN CARNE DE VITĂ

Pentru 4–6 porții

o ceapă potrivită
un morcov
o țelină
un cartof
2 căței de usturoi
2 ciuperci mari de câmp sau portobello
ulei de măsline
4 crenguțe de rozmarin proaspăt
o mână zdravănă de mazăre congelată
un ou mare, preferabil de fermă sau organic
500 g carne tocată de bună calitate din vită
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
făină simplă, pentru tapetat
500 g foi de patiserie, ținute la rece

Pregătirea cărnii tocate

Încălziți cuptorul în prealabil la 180°C/treapta 4. • Curățați și tăiați ceapa, morcovul, țelina și cartoful în cuburi de 1 cm. • Răzuiți fin usturoiul. • Curățați și tăiați mare ciupercile ca să fie cam de aceeași mărime ca și restul legumelor. • Puneți toate legumele într-o tigaie mare la foc potrivit spre mic, cu 2–3 linguri de ulei de măsline. • Rupeți frunzele de rozmarin de pe tulpinile lemnoase, tocați-le mărunt și adăugați-le în tigaie. • Prăjiți-le și amestecați-le aproximativ 8 minute sau până când se înmoaie și se colorează ușor. • Adăugați mazărea congelată și mai lăsați tigaia un minut pe foc. • Puneți amestecul de legume într-un vas mare ca să se răcească de tot. • Spargeți oul într-o cană și bateți-l. • Adăugați carnea tocată în vas cu un praf zdravăn de sare și piper și jumătate din oul bătut. • Cu mâinile curate, frământați și amestecați bine.

Rularea și umplerea foilor

Presărați și întindeți făină pe suprafața de lucru curată, dați cu făină și pe făcăleț și desfaceți foile astfel încât să fie aproximativ de mărimea și forma unui șervet mic pentru ceai. • Dați cu făină pe măsură ce înaintați. • Întoarceți foile, astfel încât să aveți latura mai lungă în față, și așezați amestecul cu carne de-a lungul acestei laturi. • Modelați uniform sub forma unui salam lung. • Ungeți cu pensula marginile foilor cu puțin ou bătut. • Rulați carnea în foaie până ce este complet acoperită. • Presați capetele unul peste altul! • Tapetați cu făină o tavă de copt și puneți rulada Wellington în ea. • Ungeți-o peste tot cu restul de ou bătut. • Puneți-o în cuptorul încălzit în prealabil și lăsați-o să se coacă timp de o oră sau până când devine aurie.

Servirea ruladei

Tăiați rulada Wellington în porții la masă. • Este excelentă servită cu niște verdețuri ușor înăbușite sau fierte, cu varză călită în puțin unt sau cu piure de cartofi. • De asemenea, ar merge foarte bine și alături de unul dintre sosurile de la paginile 266–271 sau preparați pur și simplu un sos din zeamă de carne.

DROB CU SOS LA CUPTOR

Un drob bun cu un sos de roșii proaspăt preparat este o adevărată alinare. De asemenea, cred că este o alternativă gustoasă la prânzul de duminică tradițional și mie îmi place să-l aromez și să-l prepar ca și cum aș coace la cuptor o pulpă mare. Am pregătit de multe ori acest preparat pentru mesele personalului de la restaurant. Se gătește în linii mari precum chiftelele și hamburgerii și credeți-mă — tuturor le place la fel de mult.

La Chinata

DROB CU SOS LA CUPTOR

Pentru 4–6 porții

2 cepe potrivite
ulei de măsline
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
o linguriță rasă de chimen măcinat
o linguriță cu vârf de coriandru măcinat
12 biscuiți crocanți Jacob's
2 linguriițe de oregano uscat
2 linguriițe cu vârf de muștar Dijon
500 g carne tocată de calitate din vită
un ou mare, preferabil de fermă sau organic
2 căței de usturoi
½–1 (după gust) ardei iute roșu proaspăt
o linguriță paprica afumată
2 linguri de sos Worcestershire
o conservă (400 g) de năut, scurs
2 conserve a câte 400 g roșii tăiate
2 linguri de oțet balsamic
2 crenguțe de rozmarin proaspăt
12 felii de șuncă afumată sau pancetta, preferabil de fermă sau organică
o lămâie

Gătirea drobului

Încingeți în prealabil cuptorul la maximum. • Curățați o ceapă și tocați-o mărunt — nu vă faceți griji cu privire la tehnică, doar tăiați-o cât mai fin. • Puneți-o într-o tigaie mare la foc potrivit, cu 2–3 linguri de ulei de măsline și un praf de sare și piper. • Adăugați chimenul și coriandrul măcinate. • Prăjiți aproximativ 7 minute, amestecând la fiecare 30 de secunde, sau până când se înmoaie și devin ușor aurii, apoi treceți-le într-un vas mare ca să se răcească. • Înveliți biscuiții într-un șervet pentru ceai și zdrobiți-i ca să se mărunțească, sfărâmând cu mâna bucățile mai mari. • Adăugați-i în vasul cu ceapa răcită, împreună cu muștarul, oregano și carnea tocată. • Spargeți oul și mai adăugați un praf zdravăn de sare și piper. • Cu mâinile curate, frământați și amestecați bine. • Treceți amestecul de carne pe un tocător, bateți-l cu mâna și modelați-l sub forma unei mingi de rugbi. • Frecați apoi drobul crud cu puțin ulei. • Puteți fie să-l gătiți imediat, fie să-l puneți pe o farfurie, să-l acoperiți și să-l lăsați în frigider până când este nevoie de el. • Așezați carnea într-o cratiță de tip caserolă sau într-un vas de copt, puneți-o în cuptorul încălzit în prealabil și scădeți imediat temperatura de coacere la 200°C/treapta 6. • Lăsați-o la copt o jumătate de oră.

Gătirea sosului pentru drob

Curățați cealaltă ceapă și tocați-o în bucăți de 1 cm. • Curățați și tăiați usturoiul. • Tăiați ardeiul iute felii subțiri. • Puneți ceapa, usturoiul și ardeiul iute într-o cratiță mare la foc potrivit cu 2–3 linguri de ulei de măsline, cu paprica și un praf de sare și piper. • Țineți-le pe foc aproximativ 7 minute, amestecând la fiecare 30 de secunde, până când se înmoaie și devin aurii. • Adăugați sosul Worcestershire, năutul, roșiile și oțetul balsamic. • Dați-le în clocot, apoi micșorați flacăra și lăsați-le să fiarbă 10 minute la foc mic. • Gustați sosul și asezonați cu sare și piper dacă este nevoie.

Finalizarea și servirea drobului

Rupeți frunzele de rozmarin de pe tulpinile lemnoase și puneți-le într-un vas mic. • Scoateți drobul din cuptor și turnați toată grăsimea din cratiță peste frunzele de rozmarin, apoi amestecați bine. • Puneți cu lingura sosul pe lângă drob. • Așezați feliile de șuncă sau de pancetta peste drob și sos. • Presărați deasupra frunzele de rozmarin. • Puneți din nou cratița în cuptor pentru încă 10 până la 15 minute, până când șunca devine aurie, iar sosul sfârâie și e delicios. • Serviți cu un amestec de frunze de salată și cu feliuțe de lămâie pentru stors — aceasta va adăuga un efect plăcut.

SOS BOLOGNEZ

Un sos bolognez bun este un clasic italienesc. În Italia se prepară în multe feluri, folosind tot felul de vinuri și ierburi, dar mie îmi place în felul acesta pentru că este de bază, gustos și simplu. Acest sos poate fi folosit la pastele clasice, precum spaghete, tagliatelle și penne, dar și pentru multe altele, cum ar fi pentru cannelloni umplute sau la straturile de la lasagna. Cu atât de multe variante, merită să ambalezi sosul la pungă și să-l congelezi pentru a fi folosit în altă zi.

SOS BOLOGNEZ

Pentru 4–6 porții

2 feliuțe de șuncă afumată vărgată, preferabil de fermă sau organică
2 cepe potrivite
2 căței de usturoi
2 morcovi
2 țeline
ulei de măsline
2 linguriță cu vârf de oregano uscat
500 g carne tocată de bună calitate din vită, porc sau (mai bine!) din amestec
2 conserve a câte 400 g de roșii tăiate
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
o legătură mică de busuioc proaspăt
400–500 g spaghete sau penne uscate
100 g parmezan

Prepararea sosului

Feliați fin șunca. • Curățați și tocați mărunt ceapa, usturoiul, morcovii și țelina — nu vă faceți griji cu privire la tehnică, doar tocați-le cât mai fin. • Puneți o cratiță de tip caserolă la foc potrivit spre mare. • Adăugați 2–3 linguri de ulei de măsline, feliile de șuncă și oregano, apoi țineți pe foc și amestecați până când șunca devine ușor aurie. • Adăugați legumele în cratiță și amestecați la fiecare 30 de secunde timp de aproximativ 7 minute sau până când se înmoaie și se colorează ușor. • Adăugați în cratiță și amestecați carnea tocată și roșiile din conservă. • Umpleți cu apă amândouă cutiile de conservă golite anterior și turnați-o apoi în cratiță. • Adăugați un praf de sare și piper și amestecați. • Rupeți frunzele de busuioc de pe tulpini și puneți-le în frigider pentru mai târziu. • Tocați mărunt tulpinile de busuioc și amestecați-le în cratiță. • Dați-le în clocot. • Micșorați flacăra și lăsați să fiarbă înăbușit aproximativ o oră, amestecând din când în când ca să nu se prindă de fundul cratiței. • Luați sosul bolognez de pe foc. • Răzuiți fin parmezanul și amestecați jumătate din cantitate în sos. • Rupeți frunzele mai mari de busuioc, adăugați-le în cratiță și amestecați, păstrând frunzele mai mici ca să le presărați deasupra înainte de servire. • Amestecați, gustați și asezonați cu puțină sare și piper dacă este cazul — felicitări! Acum aveți un sos bolognez excelent. • În acest moment, puteți să-l lăsați să se răcească, să-l ambalați în pungi și să-l congelați sau să îl serviți imediat cu pastele de mai jos.

Gătirea și servirea pastelor

Puneți apă sărată la fiert într-o cratiță mare. • Când a dat în clocot, adăugați pastele și amestecați, respectând timpul de gătit din instrucțiunile de pe ambalaj — nu le lăsați pe foc mai mult timp, pentru că se vor înmuia prea mult — vreți să rămână ușor crocante. • Scurgeți pastele într-o strecurătoare, păstrând puțin din apa în care au fiert. • Puneți pastele scurse înapoi în cratiță. • Adăugați pastelor fierte jumătate din sosul bolognez și amestecați bine, turnând puțin din apa păstrată de la fiert pentru subțiere. • Împărțiți pastele în farfurii și puneți cu lingura peste ele sosul rămas. • Stropiți cu puțin ulei, presărați deasupra restul de parmezan și frunzele mici de busuioc — *bellissima!*

LASAGNA

Nu puteam să nu includ lasagna într-un capitol despre carnea tocată. Tocătura folosită pentru lasagna are la bază aceeași rețetă folosită la sosul bolognez de la pagina 165 și am adăugat instrucțiuni pentru pregătirea acestui fel de mâncare și a unui sos alb rapid.

LASAGNA

Pentru 4–6 porții

Pentru sosul bolognez

2 felii de șuncă afumată vărgată, preferabil de fermă sau organică
2 cepe potrivite
2 căței de usturoi
2 morcovi
2 țeline
ulei de măsline
2 linguriță cu vârf de oregano uscat
500 g de carne tocată de calitate din vită, porc sau (și mai bine) amestec
2 conserve a câte 400 g de roșii tăiate
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
o legătură mică de busuioc proaspăt
50 g de parmezan

Pentru lasagna

250 g foi cu ou, uscate, pentru lasagna
500 ml de crème fraîche
100 g parmezan
o roșie coaptă mare

Gătirea sosului bolognez

Tăiați șunca în felii subțiri. • Curățați și tocați mărunt cepele, usturoiul, morcovii și țelina — nu vă faceți griji în privința tehnicii: doar tocați-le. • Puneți o cratiță mare, de tip caserolă, la foc potrivit spre iute. • Adăugați 2–3 linguri de ulei de măsline, șunca feliată și oregano, lăsați pe foc și amestecați până când șunca devine ușor aurie. • Adăugați legumele în cratiță și amestecați la fiecare 30 de secunde timp de aproape 7 minute sau până când se înmoaie și se colorează ușor. • Amestecați carnea tocată și roșiile din conservă. • Umpleți cu apă una dintre cutiile de conservă golite și adăugați apa în cratiță. • Amestecați și un praf zdravăn de sare și piper. • Rupeți frunzele de busuioc de pe tulpină și puneți-le în frigider pentru mai târziu. • Tocați mărunt tulpinile de busuioc și amestecați-le în cratiță. • Dați-le în clocot. • Micșorați flacăra și lăsați să fiarbă înăbușit 45 de minute, amestecând din când în când pentru a nu se prinde de fundul cratiței.

Finisarea sosului

Încălziți cuptorul în prealabil la 190°C/treapta 5. • Luați sosul bolognez de pe foc. • Răzuiți mărunt parmezanul și amestecați un sfert din cantitate în sos. • Rupeți și amestecați în sos frunzele mai mari de busuioc, păstrându-le deoparte pe cele mai mici pentru mai târziu. • Gustați sosul și asezonați-l cu încă puțină sare și piper dacă vi se pare că mai este nevoie. • Fierbeți niște apă în ceainic și turnați-o într-o cratiță, apoi adăugați toate foile pentru lasagna, stropiți cu un pic de ulei și opăriți-le (înmuiați-le ușor) timp de 3–4 minute. • Scurgeți foile într-o strecurătoare și uscați-le cu grijă, folosind niște hârtie de bucătărie care să absoarbă apa în exces.

Gătirea minunatei lasagna

Puneți cu lingura o treime din sosul bolognez pe fundul unui vas din ceramică termorezistent. • Continuați cu un strat de foi de lasagna. • Turnați deasupra o treime din crème fraîche și întindeți-o pentru a acoperi foile de lasagna. • Asezonați cu un praf zdravăn de sare și piper și adăugați alt sfert din parmezanul ras. • Acoperiți cu un alt strat de foi de lasagna și repetați de două ori așezarea straturilor, terminând cu unul de crème fraîche și cu parmezanul rămas. • Acoperiți cu câteva felii de roșie, presărați și câteva frunze mici de busuioc și stropiți cu ulei de măsline. • Acoperiți cu folie, puneți vasul în cuptorul încălzit în prealabil și coaceți 20 de minute. • După aceea, luați folia de deasupra și mai lăsați la copt încă 35 de minute până când lasagna clocotește și devine aurie. • Aduceți la masă alături de o salată verde proaspătă și lăsați toată lumea să se servească.

BUNUL ȘI BĂTRÂNUL CHILLI CON CARNE

Ce fel de mâncare clasic! Mulți dintre prietenii mei preferă năutul, dar și boabele de fasole albă sau chiar cartofii tăiați cuburi îl înlocuiesc foarte bine. Simțiți-vă liberi să condimentați acest fel de mâncare cu mai mult ardei iute, după gust. Această rețetă este pentru șase porții, așa că, pur și simplu, puneți la congelator ce este în plus în cazul în care gătiți pentru patru persoane, este al naibii de bun a doua zi, chiar și pe un cartof copt!

BUNUL ȘI BĂTRÂNUL CHILLI CON CARNE

Pentru 6 porții

2 cepe potrivite
2 căței de usturoi
2 morcovi potriviți
2 țeline
2 ardei grași roșii
ulei de măsline
o linguriță cu vârf de boia de ardei iute
o linguriță cu vârf de chimen măcinat
o linguriță cu vârf de scorțișoară măcinată
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
o conservă (400 g) de năut
o conservă (400 g) de boabe de fasole roșie
2 conserve a câte 400 g de roșii tăiate
500 g de carne de vită tocată, de calitate
o legătură mică de coriandru proaspăt
2 linguri de oțet balsamic
400 g de orez Basmati
500 g de iaurt natural
230 g de guacamole
o lămâie

Gătirea

Curățați și tocați mărunt ceapa, usturoiul, morcovii și țelina — nu vă faceți griji cu privire la tehnică, doar tocați-le mărunt. • Tăiați în jumătate ardeii roșii, îndepărtați codițele și semințele, apoi tocați-i mare. • Puneți la foc potrivit spre iute cea mai mare cratiță de tip caserolă pe care o aveți. • Adăugați 2–3 linguri de ulei de măsline și toate legumele tocate. • Adăugați boiaua de ardei iute, chimenul și scorțișoara, alături de un praf zdravăn de sare și piper. • Amestecați la fiecare 30 de secunde timp de 7 minute până se înmoaie și se colorează ușor. • Adăugați năutul scurs, boabele de fasole scurse și roșiile din conservă. • Adăugați carnea tocată, rupând cu o lingură de lemn bucățile mai mari. • Umpleți cu apă una dintre cutiile de conservă în care au fost roșiile și turnați apoi în cratiță. • Rupeți frunzele de coriandru și puneți-le în frigider. • Tocați mărunt tulpinile și amestecați-le și pe ele. • Adăugați oțetul balsamic și asezonați cu un praf zdravăn de sare și piper. • Dați în clocot, micșorați flacăra și lăsați să fiarbă parțial acoperite la foc mic timp de o oră, amestecând din când în când pentru a nu se prinde de fundul cratiței.

Servirea

Este fantastic servit cu orez pufos (vedeți paginile 95–96). • Puneți doar orezul și ardeiul iute în castroane mari sau puneți-le într-un vas în mijlocul mesei și lăsați toată lumea să se servească. • Dacă nu vă place orezul, este la fel de bun cu o bucată zdravănă de pâine proaspătă, crocantă, ori turnat peste cartofi copți sau alături de cușcuș. • Puneți un castronel mic cu iaurt natural, niște guacamole și câteva feliuțe de lămâie la masă, apoi presărați frunze de coriandru peste acest fel de mâncare. • Mie îmi place să pun alături și o salată verde.

PLĂCINTĂ CLASICĂ CU TOCĂTURĂ ȘI CEAPĂ

Cred că o felie de plăcintă este o adevărată tratație, iar aceasta este o rețetă clasică englezească. Este o alinare pentru suflet, incredibil de gustoasă și, totodată, ieftină. Este o mare satisfacție să gătești o plăcintă gustoasă cu carne și vă asigur că toată lumea de la masă va reveni pentru a mai mânca o porție.

MARMITE

PLĂCINTĂ CLASICĂ CU TOCĂTURĂ ȘI CEAPĂ

Pentru 4 porții

3 cepe potrivite
2 morcovi
2 țeline
2 crenguțe de rozmarin proaspăt
ulei de măsline
2 frunze de dafin
500 g de carne de vită tocată, de calitate
o linguriță de muștar englezesc
o linguriță de Marmite
o lingură de sos Worcestershire
2 linguriță de făină, plus încă puțină pentru presărat
un cub de supă de vită organică
500 g aluat fraged
un ou mare, preferabil de fermă sau organic, sau un strop de lapte

Gătirea umpluturii

Curățați și tocați mare cepele, morcovii și țelina — nu vă faceți griji cu privire la tehnică, doar tocați-le până le mărunțiți. • Rupeți frunzele de rozmarin de pe tulpini și tocați-le mărunt. • Puneți o cratiță mare de tip caserolă la foc iute. • Adăugați 2–3 linguri de ulei de măsline, toate legumele, rozmarinul și frunzele de dafin. • Timp de 10 minute amestecați la intervale de un minut sau până când legumele s-au înmuiat și colorat ușor. • Amestecați și carnea tocată în cratiță — sfărâmând bucățile mai mari cu o lingură de lemn. • Adăugați muștarul, linguriță de Marmite, sosul Worcestershire și două linguriță de făină. • Dizolvați cubul de supă de vită într-un litru de apă clocotită și adăugați în cratiță. • Dați în clocot. • Micșorați flacăra și lăsați să fiarbă parțial acoperit, la foc mic, în jur de o oră, amestecând din când în când pentru a nu se prinde de fundul cratiței.

Gătirea plăcintei

Umpleți un vas mare pentru copt cu umplutura din carne tocată și lăsați-l la răcit. • Scoateți aluatul din frigider cu 10 minute înainte de a-l întinde. • Încălziți cuptorul în prealabil la 180°C/treapta 4. • Presărați făină pe o suprafață de lucru curată și pe făcăleț, apoi întindeți aluatul, astfel încât să aibă grosimea de aproximativ 3 mm. • Odată ce este suficient de mare pentru a acoperi cu ușurință vasul, rulați aluatul pe făcăleț și derulați-l deasupra vasului (nu vă faceți griji dacă se rupe, lipiți-l la loc — vă veți obișnui să-l mânuiți!). • Treceți cu un cuțit pe marginea vasului ca să îndepărtați aluatul în exces. • Cu ajutorul unei furculițe, apăsați de jur împrejur marginea aluatului ca să-l crestați. • Găuriți aluatul în mijloc cu vârful cuțitului. • Ungeți aluatul pe deasupra cu ou bătut sau cu puțin lapte. • Puneți plăcinta pe grătarul de jos al cuptorului preîncălzit și coaceți timp de 40 de minute sau până când aluatul devine auriu și crocant.

Servirea plăcintei

Puneți plăcinta în mijlocul mesei ca toată lumea să se servească. • Pentru că este grozav de gustoasă, merge foarte bine alături de niște legume verzi, cum ar fi broccoli sau mazăre, înăbușite sau trecute un pic prin unt.

Tocănițe care merg la inimă

O tocană bună este delicioasă, nutritivă, ca la mama acasă, nostalgică, ieftină și poate fi servită și savurată în multe feluri.

Unii cred că bucățile de carne din tocană sunt neindicate, fiind de calitate slabă, deoarece nu costă mult în comparație cu fileurile pentru friptură, de mușchi sau pulpă. Nu este deloc așa. Da, aceste bucăți sunt mai ieftine, dar, în termeni simpli, aceste bucăți de carne provin din părți ale animalului care au lucrat mult — cum ar fi picioarele (care merg mult) și zona gâtului (care susține capul animalului atunci când acesta coboară constant spre pământ ca să mănânce). Rezultatul este că aceste bucăți de carne conțin mult țesut de legătură care este aproape imposibil de frăgezit dacă este preparat rapid ca o friptură. În schimb, dacă gătiți aceste bucăți de carne încet, țesuturile tari se vor înmuia, făcând carnea incredibil de fragedă și chiar mai gustoasă. Așa că sunt perfecte pentru tocană.

Acest capitol nu este plin de tot felul de rețete de tocană. O să mă concentrez, de fapt, să vă învăț cum să gătiți doar o tocană de bază care merge bine de fiecare dată. Am scris-o ca pe o rețetă principală, fapt ce vă permite s-o modificați cu ușurință, folosind diferite feluri de carne, ierburi și lichide. Cred că veți câștiga încredere în voi foarte repede și vă va veni foarte ușor să începeți să gătiți diferite variante proprii. Tocanele sunt grozave pentru cinele în familie și petreceri, deoarece odată ce au ajuns la cuptor, puteți să vă ocupați și de alte lucruri.

O tocană bună cu pâine crocantă și câteva legume verzi constituie o cină delicioasă, dar v-am dat și patru feluri diferite de toppinguri ca să garnisiți tocana, astfel încât s-o puteți schimba în diferite feluri: cu aluat, piure, felii de cartofi și găluște. Toate acestea sunt grozave pentru a finisa o tocană și, totodată, extrem de simple.

REȚETA DE BAZĂ PENTRU TOCANĂ

Vă va plăcea această rețetă de tocană gătită încet, deoarece este foarte simplă și dă constant rezultate foarte bune. Încercați fiecare variantă de mai jos. Este o idee bună să păstrați combinațiile de carne și alcool pe care vi le dau, dar dacă alegeți să amestecați ierburile, dați-i drumul! Pentru fiecare dintre cele patru opțiuni de mai jos, carnea trebuie tăiată în cuburi de aproximativ 2 cm. Pachetele ambalate în majoritatea supermarketurilor au de obicei aceste dimensiuni.

În rețetele de tocană vi se spune adesea să rumeniți mai întâi carnea. Dar am făcut nenumărate testări și am găsit carnea la fel de delicioasă și fragedă și fără a fi rumenită mai întâi, așa că am eliminat această etapă din rețetele următoare.

Pentru fiecare tocană, aveți nevoie de:

Pentru 4–6 porții

2 țeline
2 cepe potrivite
2 morcovi
ulei de măsline
o lingură cu vârf de făină
o conservă (400 g) de roșii tăiate
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat

Apoi alegeți una dintre următoarele variante:

Vită și bere (3 ore)

3 frunze de dafin proaspăt sau uscat
500 g carne de vită pentru tocană, cubulețe
500 ml bere Guinness sau brună

Pui și vin alb (1½ ore)

3 crenguțe de cimbru proaspăt
500 g pulpe de pui dezosate și fără piele, cubulețe
500 ml vin alb

Porc și cidru (2½ ore)

3 crenguțe de salvie proaspătă
500 g carne de porc pentru tocană, cubulețe, preferabil de fermă sau organic
500 ml de cidru demisec

Miel și vin roșu (2½ ore)

3 crenguțe de rozmarin proaspăt
500 g de carne de miel pentru tocană, cubulețe
500 ml vin roșu

Dacă folosiți cuptorul la gătitul tocanei, încălziți-l în prealabil la 180°C/treapta 4. • Tăiați capetele țelinelor și tocați mare tulpinile. • Curățați și tocați mare cepele. • Curățați morcovii, tăiați-i felii pe lungime, apoi tocați-i mare. • Puneți o cratiță de tip caserolă la foc potrivit. • Puneți în cratiță toate legumele și ierburile pe care le-ați ales, împreună cu 2–3 linguri de ulei de măsline și prăjiți-le timp de 10 minute. • Adăugați carnea și făina. • Turnați alcoolul și puneți roșiile din conservă. • Amestecați energic, apoi asezonați cu o linguriță de sare de mare (mai puțină, dacă folosiți sare de masă) și puțin piper. • Dați în clocot, puneți capacul și fie lăsați tocana să fiarbă la foc mic, fie o puneți la cuptor și o lăsați să stea timpul precizat de mine pentru fiecare variantă. • Scoateți capacul în ultima jumătate de oră cât mai are de stat la fiert sau copt, apoi adăugați un strop de apă dacă pare puțin uscată. • Când este gata, carnea trebuie să fie fragedă și delicioasă. • Scoateți frunzele de dafin sau tulpinile de ierburi înainte de a servi și gustați pentru a vedea dacă mai e nevoie de sare și piper.

MATTHEW BORRINGTON

ZIDAR

„Sunt necăsătorit și am casa mea. Părinții mei nu mai sunt aici ca să-mi gătească, așa că m-am gândit că ar fi timpul să învăț singur. Acum, că mi-au fost transmise câteva rețete, gătesc mâncăruri pe care nu mi-aș fi imaginat niciodată că voi fi în stare să le fac. Oamenii chiar vor să le gătesc și sunt mândru apoi să văd că au savurat ceva pregătit de mine.“

De ce să nu adăugați tocanei voastre un capac din aluat pufos?

Gătirea capacului din aluat:

500 g aluat pufos • făină simplă pentru presărat • un ou mare, preferabil de fermă sau organic • un strop de lapte

Încălziți cuptorul în prealabil la 180°C/treapta 4. • Transferați tocana gătită complet într-un vas mare pentru plăcintă și lăsați-o până se răcește de tot. • Scoateți aluatul pufos din frigider cu 10 minute înainte de a fi nevoie să-l întindeți. • Presărați făină pe o suprafață de lucru curată și pe făcăleț, apoi întindeți aluatul până ajunge să aibă o grosime de aproximativ 3 mm și o suprafață suficient de mare ca să acopere cu ușurință vasul pentru plăcintă. • Spargeți oul într-un bol mic, adăugați un strop de lapte și bateți-l cu o furculiță. • Cu ajutorul unei pensule, ungeți cu oul bătut, într-un strat subțire, marginea vasului pentru plăcintă — acest lucru va face aluatul să adere la vas. • Rulați aluatul pe făcăleț și derulați-l deasupra vasului (nu vă faceți griji dacă se rupe, lipiți-l la loc și continuați). • Treceți cu un cuțit pe marginea vasului ca să îndepărtați aluatul în exces. • Cu ajutorul unei furculițe, apăsați de jur împrejur marginea aluatului ca să-l crestați. • Ungeți aluatul pe deasupra cu oul bătut. • Cu vârful unui cuțit faceți un orificiu mic în mijlocul aluatului pentru a lăsa aburul să iasă. • Coaceți pe fundul cuptorului timp de 40 de minute sau până când aluatul devine auriu și crocant.

Sau niște găluște delicioase?

Gătirea găluștelor:

250 g făină cu praf de copt • 125 g unt foarte rece • sare de mare și piper negru proaspăt măcinat

Încălziți cuptorul în prealabil la 190°C/treapta 5. • Puneți faina într-un bol pentru amestecat. • Cu ajutorul unei răzători mari, răzuiți untul rece în făină. • Adăugați un praf de sare și piper. • Frecați ușor cu degetele untul în făină până când începe să semene cu firimiturile de pâine. • Adăugați un strop de apă rece pentru a le ajuta să se lege ca un aluat. • Împărțiți aluatul în 12 bucăți și rotiți-o ușor pe fiecare, astfel încât să devină o gălușcă rotundă. • Găluștele vor absorbi suficient sos, așa că, dacă vi se pare că tocana a scăzut prea mult, adăugați o cană de apă clocotită și amestecați bine. • Puneți găluștele deasupra tocanei gătite complet și apăsați-le ușor, astfel încât să fie acoperite pe jumătate cu sos. • Coaceți în cuptor sau lăsați-o pe aragaz la foc potrivit, cu capac, timp de 30 de minute.

Sau s-o serviți direct din cratița fierbinte?

Gătirea toppingului:

600 g cartofi potriviți • sare de mare și piper negru proaspăt măcinat • ulei de măsline sau o bucățică de unt • câteva crenguțe de cimbru proaspăt

Încălziți cuptorul în prealabil la 190°C/treapta 5. • Umpleți un vas mare de copt cu tocana gătită complet. • Curățați cartofii și puneți-i într-o cratiță cu apă clocotită cu sare. • Lăsați-i la fiert 10 minute. • Scurgeți-i într-o strecurătoare și dați-i deoparte 5 minute pentru a se răci puțin. • Tăiați cartofii pe lungime în felii cu grosimea de 1 cm și puneți-i deasupra tocanei. • Stropiți cu puțin ulei de măsline sau cu unt topit și întindeți cu pensula peste cartofi. • Rupeți frunzele de cimbru de pe tulpini și presărați-le peste cartofi, adăugând un praf de sare și piper. • Coaceți la cuptor timp de 40 de minute.

Sau ca o plăcintă țărănească englezească?

Gătirea toppingului din piure:

1 kg cartofi • un strop de lapte • o bucățică mai mare de unt • sare de mare și piper negru proaspăt măcinat • o crenguță de rozmarin proaspăt • ulei de măsline

Încălziți cuptorul în prealabil la 190°C/treapta 5. • Umpleți un vas mare de copt cu tocana gătită complet. • Curățați cartofii, tăiați-i în jumătăți și puneți-i într-o cratiță cu apă clocotită cu sare. • Lăsați-i să fiarbă cam 10 minute ca să se înmoaie. • Înțepați-i cu un cuțit ca să verificați dacă s-au pătruns. • Scurgeți-i într-o strecurătoare și puneți-i înapoi în cratiță. • Adăugați laptele, untul și un praf de sare și piper. • Zdrobiți-i până se omogenizează și devin cremoși, adăugând încă un strop de lapte dacă este necesar. • Puneți piureul peste tocană — nu vă faceți griji dacă atunci când îl întindeți nu este perfect nivelat. • Rupeți câteva frunze de rozmarin de pe tulpină și înfigeți-le ușor în piure. • Stropiți plăcinta cu puțin ulei de măsline, acoperind ușor și frunzulițele de rozmarin. • Coaceți în cuptor timp de 25 de minute.

Fripturi pentru toată familia

Dacă nu ați încercat să frigeți un pui, o pulpă de miel sau de vită cu tot felul de garnituri, pierdeți una dintre cele mai satisfăcătoare și nostalgice mese, pentru că cinele cu friptură sunt iubite de toată lumea, chiar și de cei mai dificili copii, adolescenți și prieteni neastâmpărați. Tradițional, cina cu friptură se gătește întotdeauna la sfârșit de săptămână, dar privind în urmă cu douăzeci sau treizeci de ani, puiul fript sau pulpa se păstra și se planifica să fie consumată într-un anumit moment, pe care îl așteptai cu nerăbdare, pentru că era o adevărată tratație.

Deși hrana a devenit mai ieftină, cumpărarea unei bucăți bune de carne pentru friptură mai costă încă destul de mult, mai ales dacă vrei să cumperi ceva de calitate (probabil că va trebui să mergi la raionul de carne din supermarket pentru pulpa de porc sau de vită sau să faci o vizită la măcelăria din cartier). Așa că teama de a nu strica sau de a nu ieși bine friptura adaugă o presiune mai mare decât în cazul altor rețete. Totuși, o friptură bine gătită este de un milion de ori mai bună decât un pui de la rotiseria din supermarket sau decât cartofii pre-prăjiți și congelați ori decât cinele cu friptură de încălzit la cuptorul cu microunde. Așa că o să vă ghidez când trecem prin rețete și o să încerc să vă determin să pregătiți unele dintre cele mai bune, mai memorabile mese cu friptură, care vă vor servi pe voi, pe familiile și pe prietenii voștri mulți ani fericiți! A, și să nu uit, prieteni, puteți frige un ditamai pui de fermă, cu toate garniturile, pentru mai puțin decât costă să cumperi una dintre acele porții de pui prăjit pline de grăsime.

Cred că să pregătiți o masă cu friptură este unul dintre cele mai importante lucruri pe care le puteți învăța, pentru că de obicei este gătită pentru un grup mare de prieteni sau de rude. Pentru a le nimeri la fix, cu cartofi crocanți și puțin rozmarin, cu o bucată suculentă de friptură care nu este nici uscată, nici prea friptă, și cu un sos de să te lingi pe degete — serios, dacă puteți face toate lucrurile acestea, restul este istorie. V-am dat și o pagină cu sosuri delicioase și rapide — mere, pâine, hrean și mentă — care or să vă lase musafirii cu gurile căscate.

FRIPTURĂ PERFECTĂ DE VITĂ

Am folosit aici o bucată de pulpă superioară, deoarece este de departe cel mai ușor de găsit, dar puteți folosi și o coastă de vită. Carnea trebuie lăsată să se odihnească după ce a fost gătită cel puțin o jumătate de oră și tăiată felii cu adevărat subțiri pentru a savura frăgezimea. Timpul pentru gătit sugerat mai jos este doar o îndrumare, întrucât poate diferi foarte mult, în funcție de tipul de cuptor sau de dimensiunea bucății de carne.

Pentru 4–6 porții

1,5 kg pulpă superioară de vită
2 cepe potrivite
2 morcovi
2 țeline
o căpățână de usturoi
o legătură mică de cimbru, rozmarin, dafin sau salvie, proaspete, sau un amestec din toate acestea
ulei de măsline
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat

Pregătirea cărnii de vită

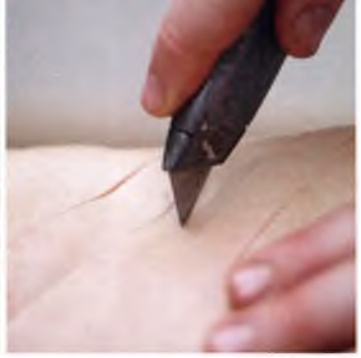
Scoateți carnea de vită din frigider cu 30 de minute înainte de a o băga în cuptor. • Încălziți cuptorul în prealabil la 240°C/treapta 9. • Nu este nevoie să curățați legumele — doar spălați-le și tocați-le mare. • Desfaceți căpățâna de usturoi în căței și lăsați-i necurățați. • Puneți grămadă toate legumele, usturoiul și ierburile în mijlocul unei tăvi mari de copt și stropiți-le cu ulei. • Stropiți și carnea de vită cu ulei și asezonați-o bine cu sare și piper, frecând-o bine pe toate părțile. • Puneți pulpa deasupra legumelor.

Gătirea cărnii de vită

Puneți tava pentru friptură în cuptorul încălzit în prealabil. • Micșorați imediat flacăra la 200°C/treapta 6 și lăsați-o la cuptor timp de o oră pentru o friptură mediu făcută. • Dacă o preferați în sânge, scoateți-o din cuptor cu 5–10 minute mai devreme. • Pentru o friptură bine făcută, mai lăsați-o 10–15 minute în plus. • Dacă gătiți alături legume și cartofi copți, acum este momentul să le adăugați (vedeți pagina 202) — băgați-le în cuptor pentru ultimele 45 de minute din preparare. • La jumătatea timpului de coacere, ungeți friptura, iar dacă legumele par prea uscate, adăugați puțină apă în tavă ca să nu se ardă. • Atunci când carnea de vită este făcută și așa cum vă place, scoateți tava din cuptor, treceți carnea pe un tocător și lăsați-o să se odihnească aproximativ 15 minute. • Acoperiți-o cu o folie de staniol și cu un șervet pentru ceai, apoi lăsați-o deoparte cât timp pregătiți sosul din zeama lăsată de carne și legume (vedeți pagina 205), sosul de hrean (vedeți pagina 210) și budinci Yorkshire (vedeți pagina 209).

Tăierea cărnii

Dezveliți carnea și scoateți sfoara în care e înfășurată, dacă există. • Folosiți un cuțit bun, lung și ascuțit pentru a tăia carnea și o furculiță (preferabil una specială) pentru a ține carnea pe loc. • Serviți-o cu sosul de carne și legume, cu cel preparat cu hrean, cu legumele coapte și budincile Yorkshire.



FRIPTURĂ PERFECTĂ DE PORC

Cotletul de porc poate fi de două feluri, cu os sau fără os. Se poate folosi oricare, dar dacă este cu os va trebui să-l coaceți mai mult cu 20 de minute. Veți avea nevoie de un cuțit Stanley ca să înlăturați grăsimea (sau rugați măcelarul să o scoată).

Pentru 4–6 porții

1,8 kg (aproximativ) cotlet de porc, cu os (sau 1,4 kg cotlet fără os), preferabil de fermă sau organic
2 cepe potrivite
2 morcovi
2 țeline
o căpățână de usturoi
o legătură mică de cimbru, rozmarin, dafin sau salvie, proaspete sau un amestec din toate acestea
ulei de măsline
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat

Pregătirea cărnii de porc

Scoateți carnea de porc din frigider cu 30 de minute înainte de a o băga în cuptor. • Încălziți cuptorul în prealabil la 240°C/treapta 9. • Nu este nevoie să curățați legumele — doar spălați-le și tocați-le mare. • Desfaceți căpățâna de usturoi în căței și lăsați-i necurățați. • Puneți grămadă toate legumele, usturoiul și ierburile în mijlocul unei tăvi mari și stropiți-le cu ulei. • Cu ajutorul unui cuțit Stanley sau a unuia de bucătărie foarte ascuțit, crestați șoriciul și grăsimea la intervale de 1 cm (dacă nu a făcut măcelarul acest lucru pentru voi) — asigurați-vă că tăiați numai șoriciul și grăsimea, nu și carnea de dedesubt. • Stropiți cotletul de porc cu ulei de măsline și asezonați-l bine cu sare și piper, împingând condimentele în crestăturile din șorici și frecând bine carnea cu ele. • Puneți carnea de porc peste legume.

Gătirea cărnii de porc

Puneți tava în cuptorul preîncălzit. • Micșorați imediat flacăra la 200°C/treapta 6 și lăsați tava la cuptor timp de 1 oră și 20 de minute — dacă este un cotlet cu os, mai adăugați 20 de minute. • Dacă gătiți alături legume și cartofi copți, acum este momentul să le adăugați (vedeți pagina 202) — băgați-le în cuptor pentru ultimele 45 de minute din timpul de preparare. • Ungeți din nou carnea de porc la jumătatea timpului de coacere, iar dacă legumele par uscate, adăugați puțină apă în tavă ca să nu se ardă. • Atunci când carnea de porc este făcută și pe gustul vostru, scoateți tava din cuptor și transferați carnea pe un tocător ca să se odihnească. • Cum arată crusta? Dacă nu pare destul de crocantă, folosiți un cuțit ascuțit ca să înlăturați șoriciul de pe stratul de grăsime sau de carne. • Puneți șoriciul în altă tavă pe grătarul de sus al cuptorului sau sub grill timp de 5–10 minute, până când devine auriu și crocant. • Acoperiți carnea de porc cu o folie de staniol și cu un șervet pentru ceai și lăsați-o deoparte cam 15 minute, cât timp pregătiți sosul din zeama lăsată de carne și legume (vedeți pagina 205) și sosul de mere (vedeți pagina 210).

Tăierea cărnii

Dacă șoriciul este încă pe friptură, folosiți un cuțit ascuțit ca să-l scoateți de pe stratul de grăsime și de pe carne. • Dacă cotletul este cu os, puteți tăia carnea în bucăți individuale. • Dacă este fără os, țineți carnea pe loc cu ajutorul unei furculițe speciale și tăiați-o în felii subțiri sau groase. • Puneți toată carnea pe un platou mare pentru servit cu multe bucăți de șorici alături. • Serviți-o cu sosul de carne și legume, cu cel de mere și cu legumele coapte.

FRIPTURĂ PERFECTĂ DE PUI

Având în vedere lucrurile pe care le-am învățat despre pui în ultimii ani, bineînțeles că vă voi recomanda să cumpărați doar de fermă sau organic. Dar dacă aveți resurse financiare limitate, sunt buni și puii obișnuiți disponibili în mai toate supermarketurile.

Pentru 4–6 porții

un pui de aproximativ 1,6 kg, preferabil de fermă, organic sau care să arate foarte bine
2 cepe potrivite
2 morcovi
2 țeline
o căpățână de usturoi
ulei de măsline
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
o lămâie
o legătură mică de cimbru, rozmarin, dafin sau salvie, proaspete, sau un amestec din toate acestea

Pregătirea puiului

Scoateți puiul din frigider cu 30 de minute înainte de a-l băga în cuptor. • Încălziți cuptorul în prealabil la 240°C/treapta 9. • Nu este nevoie să curățați legumele — doar spălați-le și tocați-le mare. • Desfaceți căpățâna de usturoi în căței și lăsați-i necurățați. • Puneți grămadă toate legumele, usturoiul și ierburile în mijlocul unei tăvi mari și stropiți-le cu ulei de măsline. • Ungeți și puiul cu ulei și asezonați-l bine cu sare și piper, frecându-l bine pe toate părțile. • Înțepați cu atenție lămâia pe toate părțile cu vârful unui cuțit ascuțit (dacă aveți un cuptor cu microunde, puteți pune în el lămâia timp de 40 de secunde, pentru a-i întări aroma). • Puneți lămâia în interiorul puiului, împreună cu grămada de ierburi.

Gătirea puiului

Puneți puiul deasupra legumelor din tavă și apoi introduceți-l în cuptorul preîncălzit. • Micșorați imediat flacăra la 200°C/treapta 6 și lăsați-l în cuptor timp de 1 oră și 20 de minute. • Dacă gătiți alături legume și cartofi copți, acum este momentul să le adăugați (vedeți pagina 202) — băgați-le în cuptor pentru ultimele 45 de minute din timpul de preparare. • Ungeți din nou puiul la jumătatea timpului de coacere, iar dacă legumele par uscate, adăugați puțină apă în tavă ca să nu se ardă. • Atunci când este gata, scoateți tava din cuptor, transferați puiul pe un tocător și lăsați-l să se odihnească aproximativ 15 minute. • Acoperiți-l cu o folie de staniol și cu un șervet pentru ceai și lăsați-l deoparte cam 15 minute, cât timp pregătiți sosul din zeama lăsată de pui și legume (vedeți pagina 205) și sosul de pâine (vedeți pagina 210).

Tăierea puiului

Înlăturați sforile de la pui, dacă există, și tăiați aripile (rupeți-le și adăugați-le în sos pentru mai multă aromă). • Tăiați cu atenție între pulpe și piept. • Tăiați prin articulație și desprindeți pulpa. • Repetați și pe cealaltă latură, apoi tăiați fiecare picior între pulpa superioară și cea inferioară, ca să aveți patru porții. • Puneți-le pe un platou. • Ar trebui să aveți acum mai mult spațiu liber ca să tăiați și restul de pui. • Așezați cuțitul în unghi de-a lungul osului pieptului și tăiați întâi pe o parte, apoi și pe cealaltă. • Când ajungeți la bucățile mai greu de tăiat, folosiți-vă de mâini pentru a desprinde carnea și întoarceți puiul ca să vă bucurați de toate bucățelele gustoase și suculente de dedesubt. • Acum trebuie să aveți o carcasă de pui și un platou plin cu carne gustoasă pe care o puteți servi cu sosul fierbinte de la carne, cu legumele coapte și cu sosul de pâine.

TRACEY FEARN
SUPERVIZOR VÂNZĂRI

ANDY PICKERSGILL
CONSULTANT CLIENȚI

„Încercăm să-i facem pe copiii noștri să mănânce cât mai sănătos, ne-au fost transmise multe rețete și ne-a mers foarte bine cu ele. Așa am început noi să gătim mâncăruri gustoase pornind de la zero, iar copiilor le-a plăcut la nebunie. Acum am ajuns să ne preparăm propria friptură de duminică!“

FIRETRAP
7062

FRIPTURĂ PERFECTĂ DE MIEL

Friptura dintr-o pulpă de miel este un vis. În timpul anului se vor găsi pulpe de miel de diferite mărimi, așa că va trebui să îi spuneți măcelarului pentru câte persoane gătiți și să-i cereți sfatul. Vă trebuie cam 300 g de carne pe os de persoană.

Pentru 4–6 porții

o pulpă de miel de aproximativ 2 kg
2 cepe potrivite
2 morcovi
2 țeline
o căpățână de usturoi
ulei de măsline
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
o legătură mică de cimbru, rozmarin, dafin sau salvie, proaspete, sau un amestec din acestea

Pregătirea cărnii de miel

Scoateți carnea de miel din frigider cu 30 de minute înainte de a o băga în cuptor. • Încălziți cuptorul în prealabil la 240°C/treapta 9. • Nu este nevoie să curățați legumele — doar spălați-le și tocați-le mare. • Desfaceți căpățâna de usturoi în căței și lăsați-i necurățați. • Puneți grămadă toate legumele, usturoiul și ierburile în mijlocul unei tăvi mari de copt și stropiți-le cu ulei. • Stropiți carnea de miel cu ulei și asezonați-o bine cu sare și piper, frecând-o bine pe toate părțile. • Puneți carnea deasupra legumelor.

Gătirea cărnii de miel

Puneți tava în cuptorul preîncălzit. • Micșorați imediat flacăra la 200°C/treapta 6 și lăsați să se coacă timp de 1 oră și 30 de minute pentru o friptură cu miezul roz. • Dacă gătiți alături legume și cartofi copți, acum este momentul să le adăugați (vedeți pagina 202) — băgați-le în cuptor pentru ultimele 45 de minute din timpul de coacere. • Ungeți carnea de miel la jumătatea timpului de coacere, iar dacă legumele par prea uscate, adăugați puțină apă în tavă ca să nu se ardă. • Atunci când carnea de miel este gata, după gustul vostru, scoateți tava din cuptor, transferați carnea pe un tocător și lăsați-o să se odihnească aproximativ 15 minute. • Acoperiți-o cu o folie de staniol și cu un șervet pentru ceai, apoi lăsați-o deoparte cât timp pregătiți sosul din zeama lăsată de carne și legume (vedeți pagina 205) și sosul de mentă (vedeți pagina 210).

Tăierea cărnii

La miel, nu cred că există un mod corect sau unul greșit de a tăia carnea. • Înfășurați un șervet curat pentru ceai în jurul capătului osului și țineți-l cu fermitate. • Folosiți un cuțit ascuțit pentru a tăia carnea dinspre voi către exterior — în felii aspectuoase, astfel încât să obțineți o secțiune bună a cărnii. • Când ajungeți la oase, doar rotiți pulpa și începeți să tăiați din nou. • Puneți toată carnea tăiată pe un platou și serviți-o cu sosul fierbinte de la carne, cu sosul de mentă și cu legumele coapte.

CARTOFI, PĂSTÂRNAC ȘI MORCOVI COPȚI

În viziunea mea, un cartof copt bine este unul dintre cele mai importante lucruri în gătit. Cum poate o legumă așa de mică și de modestă să mulțumească așa de mult oamenii? Încercați această rețetă — veți obține cartofi perfect crocanți în exterior și pufoși în interior. Metoda de a fierbe incomplet legumele în apă clocotită, apoi să le treceți prin ulei aromat și să le prăjiți până devin aurii și crocante este aproximativ aceeași pentru oricare rădăcinoasă, în special pentru păstârnac și morcov, așa că le-am inclus și pe acestea în rețetă.

Vreți ca legumele să fie gata în aproximativ o oră, așa că cel mai potrivit moment pentru a le da la cuptor este cam cu 45 de minute înainte de a fi gata carnea. Odată ce ați lăsat carnea să se odihnească cele 15 minute, va fi mai mult spațiu în cuptor și veți putea muta mai ușor legumele pe grătarul de sus ca să le dați un aspect mai aproape de perfecțiune.

Pentru 4–6 porții

1,2 kg cartofi
6 rădăcini de păstârnac
6 morcovi
o căpățână de usturoi
3 crenguțe de rozmarin proaspăt
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
ulei de măsline

Pregătirea legumelor

Dacă le gătiți separat și nu ca parte a unei fripturi din cadrul acestui capitol, încălziți cuptorul în prealabil la 200°C/treapta 6. • Curățați legumele și tăiați-le în jumătate pe lungime pe cele mai mari. • Desfaceți căpățâna de usturoi în căței, lăsându-i necurățați, și striviți-i ușor în palmă. • Rupeți frunzele de rozmarin de pe tulpini.

Gătirea legumelor

Puneți cartofii și morcovii într-o cratiță mare — s-ar putea să aveți nevoie de două — cu apă sărată clocotită, la foc iute, și dați-o din nou în clocot. • Lăsați-o să fiarbă timp de 5 minute, apoi adăugați păstârnacul și mai lăsați pe foc încă 4 minute. • Scurgeți într-o strecurătoare și lăsați să iasă aburii. • Scoateți morcovii și păstârnacul și puneți-i deoparte. • Agitați puțin strecurătoarea în care se află cartofii — este important să-i „plimbați" așa, dacă vreți să aibă acel înveliș crocant și delicios, atunci când sunt gata. • Puneți o tavă mare la foc potrivit și fie adăugați 2–3 linguri generoase de ulei de măsline, fie puneți cu grijă puțin din grăsimea luată de la carnea pe care o gătiți. • Adăugați usturoiul și frunzele de rozmarin. • Puneți legumele în tavă cu un praf zdravăn de sare și piper și amestecați-le ca să se impregneze cu arome. • Răspândiți-le într-un strat uniform — acest lucru este important, dacă vreți să prindă crustă și nu să fiarbă înăbușit, cum s-ar întâmpla dacă ar sta unele peste altele. • Puneți-le în cuptorul preîncălzit aproximativ o oră sau până devin aurii, crocante și delicioase. • Serviți-le imediat, la masa cu friptură și cu sosul de carne (vedeți pagina 205).

UN SOS BUN ȘI CONSISTENT

Există două lucruri care fac un sos delicios: un pat din legume, adică un strat de legume puse pe fundul unei tăvi, pe care plasați apoi carnea; și sucurile lăsate de o bucată de carne de bună calitate pe care ați fript-o în cuptor.

Atât timp cât veți folosi patul din legume și veți cumpăra carne de calitate, sosul va fi delicios, indiferent dacă veți utiliza apă sau zeamă de carne. Apelați la metoda mea de pregătire a sosului și nu veți regreta.

Pentru 4–6 porții

Pe lângă legumele coapte (enumerate la fiecare rețetă de carne), veți avea nevoie de:

o linguriță de desert plină cu vârf de făină

un pahar de vin roșu, alb sau cidru sau o picătură zdravănă de porto sau sherry

1 litru de supă de legume, de pui sau de vită, preferabil organică

Pregătirea sosului

În momentul când ajungeți la această etapă, carnea ar trebui să stea acoperită și lăsată să se odihnească, iar tava va fi plină de zeama lăsată de carne și de patul de legume. • Cu o lingură, scoateți cu grijă aproximativ 90% din grăsimea fierbinte din tavă, înclinând-o spre voi și adunând grăsimea de la suprafață. • Puneți tava la foc mare. • Adăugați făina, amestecați și, ținând cu o mână tava pe loc cu un șervet pentru ceai, folosiți un instrument pentru zdrobit cartofii pentru a fărâma toate legumele și a le transforma într-o pastă — nu vă faceți griji dacă are cocoloașe. • Dacă faceți sosul din pui, puteți rupe aripile păsării și să le adăugați în tavă pentru mai multă aromă. • Când totul este amestecat și zdrobit, adăugați alcoolul pentru a le parfuma, înainte de a pune supa (alcoolul se va evapora la gătit). • Țineți tava pe foc și lăsați să clocotească timp de câteva minute. • Turnați apoi supa în tavă sau adăugați un litru de apă fierbinte. • Lăsați să fiarbă, adunând toate bunătățile de pe fundul tăvii. • Reduceți flacăra și fierbeți la foc mic 10 minute sau până când sosul a căpătat consistența dorită.

Servirea sosului

Luați o cană mare cu toartă sau un bol și puneți deasupra o sită cu ochiuri mari. • Turnați sosul prin sită și, folosindu-vă de un polonic, împingeți toate bunătățile prin ochiurile sitei. • Aruncați bucățile de legume sau carne rămase în sită. • În acest moment, aveți un sos cu adevărat grozav și puteți fie să-l serviți așa cum e, fie să-l mai puneți pe foc ca să se mai îngroașe. • În funcție de felul de carne alături de care îl servesc, eu adaug o linguriță de hrean, muștar, jeleu de coacăze roșii, sos de merișor, mentă sau suc de mere — nu este obligatoriu, dar cred că aroma suplimentară conferită de acestea este fantastică.

UMPLUTURĂ DELICIOASĂ DIN SALVIE ȘI CEAPĂ

Aceasta este o rețetă clasică și mie îmi place s-o gătesc într-un vas de ceramică pentru ca să fie plăcută și crocantă pe părți și deasupra. Evident, cu cât sunt mai bune carnea pentru cârnați și pâinea, cu atât va fi umplutura mai gustoasă. Dacă adăugați câteva castane sau fructe uscate veți obține un plus de textură și savoare. Merge bine cu orice tip de friptură, iar dacă vă mai rămân resturi de umplutură, sunt nemaipomenite în sendvișurile reci cu carne.

Începeți s-o pregătiți de cum dați carnea la cuptor, astfel încât amestecul să aibă timp să se răcească de tot înainte de a adăuga carnea pentru cârnați. Apoi băgați-o, pur și simplu, în cuptor cu 50 de minute înainte de a fi gata să serviți masa.

Pentru 4–6 porții

3 cepe potrivite
o legătură de salvie proaspătă
½ franzelă mare, nefeliată, mai veche
ulei de măsline
opțional: o mână de castane coapte, curățate (din pachet vidat sau din conservă) ori o mână de fructe uscate, cum ar fi vișine sau caise
750 g carne pentru cârnați de bună calitate, preferabil de fermă sau organică
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat

Pregătirea umpluturii

Încălziți cuptorul în prealabil la 200°C/treapta 6. • Curățați, tăiați în jumătate și tocați mare cepele. • Culegeți frunzele de salvie de pe tulpini și tocați-le, dar nu prea mărunt. • Scoateți coaja franzelei și aruncați-o. • Rupeți franzela în bucăți mari. • Umpleți un castron cu apă rece.

Gătirea umpluturii

Puneți o cratiță mare la foc potrivit și adăugați 2–3 linguri de ulei de măsline. • Adăugați ceapa și căliți-o ușor timp de 7–10 minute, până când se înmoaie și devine aurie. • Amestecați în cratiță și frunzele de salvie. • Umpleți-vă mâna cu bucățelele de pâine și înmuiați-le în castronul cu apă. • Stoarceți bine apa, apoi adăugați pâinea umedă în cratiță, amestecând și sfărâmând bucățile mai mari cu o lingură de lemn. • Lăsați pe foc câteva minute. • În acest moment, puteți adăuga niște ingrediente savuroase, cum ar fi castanele coapte, curățate și tocate mare sau fructele uscate tăiate în bucățele. • Luați cratița de pe foc, treceți conținutul cu lingura într-un vas mare și dați-l deoparte până se răcește complet. • Odată ce s-a răcit, amestecați carnea pentru cârnați în amestecul cu ceapă și asezonați bine cu sare și piper. • Dacă vreți să congelați umplutura, acum este momentul s-o băgați în pungi. • Dacă o gătiți imediat, puneți umplutura într-un vas uns cu ulei și coaceți-o pe fundul cuptorului preîncălzit timp de 50 de minute, până când suprafața devine aurie și crocantă. • Serviți-o cu friptură, legume coapte (vedeți pagina 202) și sos (vedeți pagina 205).

BUDINCI YORKSHIRE

În mod tradițional, noi, britanicii, mâncăm budincile Yorkshire cu friptură de vită, dar sunt atât de gustoase, încât pot fi consumate în multe alte feluri. Puteți să le mâncați cu ceapă și sos sau să faceți cârnați în aluat de budincă. Credeți sau nu, sunt bune chiar cu fructe, ca desert. Cheia pentru fantasticele budinci Yorkshire este să le gătiți într-un cuptor încins bine de tot și să nu deschideți ușa în timpul coacerii. Dacă faceți așa, nu veți avea probleme.

Pentru 12 porții

3 ouă, preferabil de fermă sau organice
115 g făină simplă
un vârf de sare de mare
285 ml lapte
ulei vegetal

Pregătirea budincilor Yorkshire

Bateți bine ouăle, făina, sarea și laptele împreună într-un bol ca să faceți aluatul. • Turnați aluatul într-un vas cu toartă și lăsați-l să se odihnească 30 de minute înainte de a-l folosi — aceasta ajută să fie mai moale, făcând budincile extraordinar de pufoase și crocante.

Gătirea budincilor Yorkshire

Dați focul la cuptor la maximum și lăsați-l să se încingă bine de tot. • Cât timp se încălzește cuptorul, puneți o formă pentru brioșe într-o tavă și așezați-o apoi pe grătarul de sus al cuptorului. • Când cuptorul s-a încălzit bine, scoateți cu grijă tava cu forma, închideți ușa cuptorului și puneți o lingură de ulei vegetal în fiecare gaură din forma pentru brioșe. • Puneți tava cu forma înapoi în cuptor pentru încă 5 minute, până când uleiul fumegă de cât s-a încins. • Deschideți ușa cuptorului și trageți afară pe jumătate grătarul cu tava și forma. • Umpleți repede fiecare gaură de brioșă cu aluat, apoi împingeți cu grijă grătarul la loc. • Lăsați ușa cuptorului închisă cel puțin 15 minute și nu o deschideți nici măcar o dată ca să verificați budincile Yorkshire, pentru că altfel se vor dezumfla. • După 15 minute, budincile vor fi crocante și aurii, cu un miez moale și pufos, așa cum îmi plac mie. • Dacă le preferați crocante și în interior, micșorați focul la cuptor la 150°C/treapta 2 și mai lăsați-le încă 10 minute. • Scoateți tava din cuptor când budincile sunt crocante, aurii și crescute. • Serviți-le cât mai repede alături de friptura de vită și de sosul de carne... sau alături de orice vreți.

P.S. Nu spălați forma pentru brioșe, curățați-o doar ștergând-o — dacă o folosiți numai pentru budinci Yorkshire, suprafața neaderentă va fi din ce în ce mai bună după fiecare copt, așa că și budincile vor crește mai bine.

SOSURI PENTRU FRIPTURI

Sos de mere **Pentru 4–6 porții**

2 mere bune de mâncat și unul pentru gătit / ½ portocală / o bucată de unt / 50 g zahăr / ¼ linguriță scorțișoară măcinată / ¼ nucșoară / ¼ linguriță cuișoare măcinate

Curățați și scobiți merele, apoi tăiați-le în bucăți de aproximativ 2,5 cm. • Răzuiți coaja de la jumătatea de portocală într-o crăticioară mică și apoi tot acolo stoarceți și sucul. • Adăugați untul, zahărul și scorțișoara măcinată. • Răzuiți nucșoara peste ele și adăugați cuișoarele măcinate. • Puneți cratița pe foc mic și lăsați untul să se topească ușor. • Amestecați până când untul devine spumos, apoi adăugați bucățile de mere și amestecați iarăși. • Puneți un capac pe cratiță și lăsați pe foc potrivit spre mic timp de 20–25 de minute, amestecând din când în când până obțineți un sos moale, cu cocoloașe. • În acest moment, gustați și mai adăugați zahăr dacă credeți că mai trebuie. • Serviți sosul de mere călduț sau rece — este delicios în ambele feluri!

Sos de pâine **Pentru 4–6 porții**

½ ceapă potrivită / 500 ml lapte / 2 frunze de dafin / 2 cuișoare / 6 felii de pâine bună mai veche / ½ linguriță de muștar englezesc / sare de mare și piper negru proaspăt măcinat

Curățați și tocați mărunt jumătatea de ceapă. • Puneți-o într-o cratiță mică la foc mic, cu laptele, frunzele de dafin și cuișoarele. • Fierbeți-le 10 minute la foc mic, apoi scoateți și aruncați frunzele de dafin și cuișoarele. • Tăiați coaja de la pâine și aruncați-o. • Puneți miezul în cratiță și fierbeți-l la foc mic 5 minute până când pâinea a absorbit tot laptele și s-a înmuiat. • Amestecați din când în când. • Adăugați muștarul și amestecați, apoi asezonați după gust cu sare și piper. • Când este gata, sosul trebuie să aibă consistența unui terci moale. • Puteți să-l mai lăsați încă puțin la fiert la foc mic, dacă vreți să se mai îngroașe, sau, dacă doriți să fie mai subțire, adăugați un strop de apă.

Sos de hrean **Pentru 4–6 porții**

4 linguri de hrean proaspăt răzuit sau o lingură hrean iute de la borcan / o lămâie / 5 linguri de crème fraîche / ulei de măsline extravirgin / sare de mare și piper negru proaspăt măcinat

Puneți hreanul într-un vas mic • Răzuiți coaja de lămâie pe răzătoarea mică, apoi tăiați-o în jumătate și stoarceți-o în vas. • Adăugați crème fraîche, stropiți bine cu ulei de măsline extravirgin și asezonați cu un praf de sare și piper. • Amestecați bine totul. • Gustați și mai adăugați hrean și condimente dacă vi se pare necesar.

Sos de mentă **Pentru 4–6 porții**

o mână zdravănă de frunze de mentă / 20 g zahăr granulat / 2 linguri oțet din vin roșu / sare de mare și piper negru proaspăt măcinat

Tocați mărunt frunzele de mentă și puneți-le într-un vas mic. • Dizolvați zahărul în 100 ml de apă clocotită și turnați-l direct peste mentă. • Adăugați oțetul — acesta va face sosul ușor înțepător și îl va subția. • Adăugați un praf de sare și piper, după gust, și echilibrați aromele adăugând încă puțin zahăr sau oțet.

Delicioasele legume

Subiectul acestui capitol este cum să facem legumele să aibă un gust delicios. Și este dedicat în mod special acelora dintre voi care cred că urăsc legumele — vă promit că aceste rețete vă vor plăcea. În ultimii ani, am avut atâtea conversații cu oameni care-mi spuneau că nu suportă să mănânce legume. În 10 secunde îmi dau seama de ce și nu mă surprinde. Cel mai adesea ei fierb legumele prea mult până când devin apoase și apoi le servesc fără sosuri sau arome. Astfel, scapă din vedere ingrediente-cheie, întrucât legumele, ca orice salată bună, au nevoie de arome savuroase.

Așa că acest capitol este compus din douăsprezece rețete. Fiecare dintre ele îmi este dragă, pentru că acestea sunt cele pe care îmi place să le gătesc mereu când sunt acasă.

Primim multe sfaturi în zilele noastre despre faptul că ar trebui să mâncăm cinci legume pe zi și despre ce ar trebui să consumăm și ce nu, dar cred că, atunci când vine vorba despre salate și legume, ar trebui *să vrem* să le mâncăm și *nu să fim nevoiți*, pentru că trebuie. Și dacă sunteți unul dintre cei mulți care fierb la nesfârșit legumele, până când acestea își pierd orice textură, culoare și gust, încercați aceste rețete.

MORCOVI COPȚI LA PUNGĂ

Pentru 4–6 porții

Încălziți cuptorul în prealabil la 200°C/treapta 6. • Curățați 800 g de **morcovi**. • Lăsați-i întregi dacă sunt mici și tăiați-i pe cei mari. • Luați o folie de staniol de aproximativ 60 cm lungime, împăturiți-o în două, ca să-i creați o cută la mijloc, apoi deschideți-o din nou. • Puneți morcovii grămadă în mijlocul foii de staniol pe una dintre părțile îndoite. • Tăiați cât mai fin o **feliuță de șuncă afumată vărgată, preferabil de fermă sau organică**. • Culegeți frunzele de pe 2 crenguțe de **rozmarin proaspăt** și tocați-le mărunt. • Curățați un cățel de **usturoi** și tocați-l fin. • Împrăștiați șunca, rozmarinul și usturoiul peste morcovi. • Răzuiți deasupra coaja de la ½ de **portocală**, și adăugați o linguriță de **marmeladă**, 2 bucăți de **unt** și un praf de **sare și piper**. • Împăturiți cealaltă jumătate a foii de staniol peste morcovi și pliați marginile ca să le închideți, lăsând una dintre laturi deschisă. • Stoarceți zeama de la o jumătate de portocală în punga din staniol. • Sigilați și ultima latură. • Puneți punga din staniol într-o tavă în cuptorul preîncălzit și lăsați-o aproximativ 50 de minute. • Pentru servire, puneți cu grijă conținutul pungii pe o farfurie mare.

SPARANGHEL ASEZONAT

Pentru 4–6 porții

Puneți ceainicul la foc. • Luați 500 g de **sparanghel** și îndoiți fiecare tulpină de la bază ca să înlăturați capetele lemnoase și să vă rămână doar vârfurile moi. • Turnați apă clocotită din ceainic într-o cratiță, adăugați o linguriță de **sare** și tot sparanghelul. • Acoperiți apoi cu un capac, dați din nou în clocot și lăsați să fiarbă 1 până la 2½ minute, în funcție de cât de groase sunt tulpinile de sparanghel. • Puneți 3 linguri de **ulei de măsline extravirgin**, o linguriță de **muștar Dijon**, o lingură de **oțet din vin roșu** și un praf de **pătrunjel mărunțit** într-un vas, apoi bateți-le împreună cu un praf de sare și **piper**. • Scurgeți sparanghelul, puneți-l pe un platou și stropiți-l cu vinegretă, asigurându-vă că toate tulpinile sunt acoperite cu sos.

CLAIRE HALLAM

MAMĂ CU NORMĂ ÎNTREAGĂ

„Le pregăteam copiilor numai degețele de pui prăjit, fasole boabe la cuptor — în general mâncăruri gata preparate —, așa că am vrut să învăț să gătesc pentru copiii mei și pentru mine. Mi-au fost transmise o mulțime de rețete, dar nu m-aș fi gândit niciodată că mi-ar putea plăcea sparanghelul. Credeam că e o plantă care doar crește în grădină, dar este minunat — chiar îmi place!“

CEI MAI BUNI CARTOFI NOI

Pentru 4–6 porții

Luați 800 g de **cartofi noi**. • Puteți să-i lăsați cu coajă, pentru că e plină cu vitamina C și este foarte bună pentru voi, sau puteți să-i curățați, frecându-i sau răzuindu-i cu cuțitul. • Umpleți o cratiță mare pe jumătate cu apă clocotită din ceainic și adăugați un praf de **sare**. • Adăugați cartofii și fierbeți-i repede 10–15 minute. • Înțepați-i cu un cuțit ca să vedeți dacă sunt fierți. • Scurgeți-i într-o strecurătoare, puneți-i într-un vas mare cu 3 bucăți de **unt** și asezonați-i cu sare și **piper**. • Curățați frunzele de pe 4 sau 5 crenguțe de **mentă proaspătă** și tocați-le mărunt. • Adăugați-le în vas, stoarceți deasupra zeama de la o **lămâie** și amestecați-le bine înainte de a le servi. • Dacă vă mai rămân ceva resturi, puteți să le folosiți reci pentru o salată sau puteți să le coaceți în cuptorul încins bine până când devin crocante și aurii.

SPANAC CU UNT

Pentru 4–6 porții

Preîncălziți cea mai mare cratiță pe care o aveți sau un wok până când se încinge. • Spălați și scurgeți de apă 500 g de **spanac sau spanac tânăr la pungă**. • Curățați și tăiați felii subțiri 2 căței de **usturoi**. • Înclinați cratița, apoi adăugați 1–2 linguri de ulei de măsline și puneți imediat usturoiul. • Agitați cratița ca usturoiul să se călească uniform. • Când usturoiul devine ușor auriu, adăugați și spanacul în cratiță, apoi amestecați repede cu un clește de bucătărie. • Asezonați cu un praf de **sare și piper**. • Doar într-un minut spanacul va fi gata — veți fi uimiți cât de repede se întâmplă! • Puneți-l într-o strecurătoare și lăsați să se scurgă excesul de apă. • Puneți cratița la loc pe foc și adăugați 2 bucăți de **unt** • De cum începe untul să facă bule, puneți spanacul înapoi în cratiță și stoarceți deasupra zeama de la o **lămâie**. • Amestecați, gustați și mai adăugați sare și piper dacă vi se pare că mai e nevoie. • Serviți imediat.

BROCCOLI CU SOS ASIATIC

Pentru 4–6 porții

Luați cam 600 g de **broccoli verde sau violet**. • Încălziți cratița pentru gătit la aburi sau puneți, pur și simplu, apă la fiert într-o cratiță mare. • Rupeți broccoli în bucăți mici și tăiați tulpinile felii. • Puneți broccoli în cratița pentru gătit la aburi sau într-o strecurătoare deasupra cratiței cu apă clocotită, apoi acoperiți cu un capac etanș sau cu folie de staniol. • Fierbeți așa cam 6 minute, până când tulpinile se înmoaie. • Între timp, pregătiți sosul. • Curățați o rădăcină **proaspătă de ghimbir** de mărimea degetului mare și un cățel de **usturoi**, apoi răzuiți-le într-un vas. • Tăiați pe jumătate, scoateți-i semințele și tocați mărunt un **ardei iute roșu**, după care adăugați-l în vas. • Amestecați apoi și o lingură de **ulei din semințe de susan**, 3 linguri de **ulei de măsline extravirgin**, o lingură de **sos de soia** și zeama de la o **lămâie verde (lime)**. • Stropiți cu o linguriță de **oțet balsamic**. • Bateți-le și gustați. • Ceea ce căutați este o aromă echilibrată între sărat de la sosul de soia, dulce de la oțetul balsamic, acru de la lămâie și picant de la ardeiul iute. • Când broccoli este gata, puneți-l pe un platou mare. • Amestecați sosul încă o dată înainte de a-l turna peste broccoli. • Cu adevărat divin!

MAZĂRE MENTOLATĂ

Pentru 4–6 porții

Curățați și tăiați felii 2 **cepe verzi**. • Spălați și tăiați fin o **lăptucă rotundă moale** sau 2 **salate chinezești**. • Puneți cepele verzi într-o cratiță cu 2 bucăți mari de **unt**. • Prăjiți timp de aproximativ un minut, apoi amestecați și două linguriițe cu vârf de **făină simplă**. • Adăugați 600 g de **boabe de mazăre congelată sau proaspătă** și lăptuca. • Turnați peste acestea 100 ml de apă. • Fărâmițați în cratiță un **cub de supă de pui sau de legume**, amestecați și fierbeți 5 minute la foc mic. • Asezonați după gust cu un praf zdravăn de **sare și piper**. • Rupeți frunzele de pe 4 crenguțe de **mentă proaspătă**, tocați-le mărunt și amestecați-le în cratiță.

CEA MAI BUNĂ FASOLE VERDE FRANȚUZEASCĂ

Pentru 4–6 porții

Aliniați 600 g de **păstăi de fasole verde franțuzească sau pitică** pe un tocător. • Îndepărtați codițele, lăsând capetele înmănuncheate, așa cum sunt — arată bine! • Puneți păstăile într-o cratiță mare cu apă clocotită cu un praf de **sare** și lăsați să fiarbă aproximativ 6 minute. • Încercați una — dacă este moale și nu scârțâie la mestecat, sunt gata. • Scurgeți-le într-o strecurătoare, păstrând puțin din apa în care au fiert și dați-le deoparte ca să se usuce. • Curățați și tăiați felii 3 căței de **usturoi**. • Răzuiți fin 150 g de **parmezan**. • Puneți cratița la loc pe foc, adăugați 1–2 linguri bune de **ulei de măsline extravirgin** și usturoiul tăiat, apoi amestecați. • Când usturoiul începe să devină auriu, adăugați fasolea și agitați cratița ca uleiul și usturoiul să acopere păstăile. • Adăugați un polonic din apa păstrată de la fiert, parmezanul și zeama de la ½ de **lămâie**. • Amestecați și fierbeți la foc mic până când apa și brânza încep să formeze un sos lipicios, apoi luați cratița de pe foc și serviți imediat.

PRAZ COPT ȘI CREMOS

Pentru 4–6 porții

Încălziți cuptorul în prealabil la 200°C/treapta 6. • Luați 800 g de **praz**, curățați foile de la suprafață, aruncați capetele, apoi tăiați prazul în sferturi pe lungime și tocați-le mare. • Puneți-le într-o sită, spălați-le bine ca să se curețe orice urmă de pământ și scurgeți-le de apă. • Curățați și tăiați felii subțiri 2 căței de **usturoi**. • Puneți o cratiță mare la foc potrivit și adăugați 2 bucăți de **unt**, 1–2 linguri de **ulei de măsline** și usturoiul. • Rupeți frunzele de pe 6 crenguțe de **cimbru proaspăt** și aruncați tulpinile. • Chiar când usturoiul începe să se coloreze puțin, adăugați tot prazul și cimbrul, apoi amestecați-le. • Dați focul mare și lăsați pe foc aproximativ 10 minute, până când prazul se înmoaie. • Între timp, răzuiți 100 g de **brânză Cedar**. • Luați cratița de pe foc și asezonați bine cu **sare și piper**. • Adăugați 200 ml de **smântână** cu un procent scăzut de grăsime și jumătate din brânza rasă. • Amestecați totul și treceți-le într-un vas de ceramică care să vă dea un strat de praz de aproximativ 2,5 cm grosime. • Presărați deasupra restul de brânză și coaceți în cuptorul preîncălzit aproximativ 20 de minute, până când devine auriu și bolborosește.

CARTOFI COPȚI FRANȚUZEȘTI

Pentru 4–6 porții

Încălziți cuptorul în prealabil la 200°C/treapta 6. • Curățați și tăiați felii subțiri 800 g de **cartofi**. • Curățați, tăiați în jumătate și feliați mărunt 400 g de **cepe potrivite** și 3 căței de **usturoi**. • Curățați frunzele de la o mână mică de crenguțe de **pătrunjel cu frunza lată** și tocați-le mărunt. • Turnați vreo 2–3 linguri de **ulei de măsline** într-o cratiță mare, încinsă, împreună cu cepele, usturoiul și pătrunjelul. • Prăjiți încet timp de 10 minute, până ce se înmoaie cepele și devin ușor aurii. • Adăugați un praf zdravăn de **sare și piper**. • Amestecați un **cub de supă de pui sau de legume** în 850 ml de apă clocotită. • Puneți un strat de cartofi într-un vas mare, presărați peste ei puțină sare și piper, apoi adăugați un strat de ceapă. • Continuați, repetând, până ce ați folosit toată cantitatea de ingrediente, dar încercați să încheiați cu un strat de cartofi deasupra. • Turnați apa fierbinte în care ați dizolvat cubul de supă de pui sau de legume astfel încât să acopere stratul de cartofi. • Rupeți două bucăți de **unt** și punctați suprafața cu ele. • Frecați niște folie cu ulei de măsline, puneți-o peste vas cu partea unsă în jos și strângeți-o bine peste marginile vasului ca un capac. • Puneți-l în cuptorul preîncălzit și lăsați-l 45 de minute, apoi scoateți folia, apăsați cartofii și mai lăsați-i în cuptor timp de 20–40 de minute, până când cartofii devin aurii și crocanți.

CONOPIDĂ CU BRÂNZĂ

Pentru 4–6 porții

Încălziți cuptorul în prealabil la 180°C/treapta 4. • Puneți ceainicul pe foc, apoi turnați apa clocotită într-o cratiță mare. • Rupeți frunzele verzi exterioare ale unei **conopide mari** și aruncați-le. • Desfaceți conopida în buchețele mici și tăiați cotorul felii. • Rupeți frunzele de pe 2 crenguțe de **rozmarin proaspăt.** • Puneți toată conopida în cratița cu apă clocotită și un praf de **sare de mare**, apoi fierbeți-o 5 minute. • Tăiați bucăți 4 **fileuri de anșoa** și puneți-le într-un bol cu 400 ml de **crème fraîche**. • Amestecați în bol și 100 g de **brânză Cedar** rasă și asezonați cu **sare și piper**. • Turnați 1–2 linguri de **ulei de măsline extravirgin** într-un robot de bucătărie și adăugați 4 felii de **pâine** cu coajă, o feliuță de **șuncă afumată vărgată, preferabil de fermă sau organică**, și frunzele de rozmarin. • Porniți robotul și opriți-l după ce pâinea a ajuns firimituri. • Până în acest moment conopida ar trebui să fie gata, așa că scurgeți-o într-o strecurătoare și puneți-o într-un vas de mărime medie. • Puneți cu lingura sosul peste conopidă și presărați deasupra încă 100 g de brânză Cedar rasă, apoi pâinea fărâmițată. • Puneți vasul în cuptorul preîncălzit și lăsați-l 45 de minute sau până când preparatul devine auriu și crocant și bolborosește.

VARZĂ CĂLITĂ CU ȘUNCĂ

Pentru 4–6 porții

Rupeți toate frunzele unei **verze Savoy, verzi sau de primăvară** și spălați-le. • Rulați frunzele laolaltă ca pe un trabuc și tăiați felii fine. • Curățați și tocați mărunt 2 căței de **usturoi**. • Tăiați fin 6 feliuțe de **șuncă afumată vărgată, preferabil de fermă sau organică**. • Puneți șunca într-o cratiță mare la foc potrivit cu o lingură de **ulei de măsline** și amestecați câteva minute până când devine perfect aurie și crocantă. • Amestecați apoi în cratiță usturoiul și, când începe să se coloreze, adăugați 2 linguri de **sos Worcestershire**, 2 bucăți de **unt** și toată varza tocată mărunt. • Amestecați bine, agitați o dată cratița și dați flacăra la maximum. • Puneți un **cub de supă de pui sau de legume** în 285 ml de apă clocotită, turnați apoi supa în cratiță și mai amestecați bine încă o dată. • Puneți un capac pe cratiță și lăsați pe foc 5 minute, apoi scoateți capacul și mai țineți pe foc încă 5 minute. • Gustați și asezonați cu **sare și piper** dacă vi se pare că mai este nevoie. • Stropiți cu o lingură de **ulei de măsline extravirgin** chiar înainte de servire.

PORUMB ÎN STIL MEXICAN

Pentru 4 porții

Fierbeți 4 **știuleți de porumb** în apă sărată, clocotită, 8 până la 10 minute într-o cratiță cu capac. • Când s-au fiert, scurgeți-i într-o strecurătoare. • Răzuiți 80 g de **parmezan** pe un platou mare sau pe 4 farfurii individuale. • Tăiați în jumătate, scoateți semințele și tocați mărunt un **ardei iute roșu**, după care presărați-l uniform deasupra brânzei. • Puneți câte o bucată mică de **unt** pe fiecare știulete și frecați ca să-i acoperiți uniform cu unt. • Când s-a topit untul, rostogoliți fiecare știulete prin brânză și ardei iute, ca să se impregneze cu arome. • Asezonați cu un praf zdravăn de **sare și piper**. • Serviți cu **felioțe de lămâie** pentru stors deasupra.

VHF
UHF
BRIGHT
CONTRAST
OFF-VOL

Carne și pește gătite rapid

Acest capitol se concentrează asupra bucăților de carne și asupra peștilor cumpărați cel mai des de la măcelari, comercianți de pește și din supermarketuri. Când spun carne, mă refer la cotlete de porc, de miel, la biftec și piepți de pui, iar când spun pește, este vorba de somon, cod sau alt pește cu carne albă, ton sau păstrăv. Pentru toate acestea, vă voi da câteva rețete, pe care le găsesc captivante și rapide, ideale pentru începători dornici să le prepare.

În zilele noastre, există destule controverse atunci când vine vorba de cumpărarea cărnii sau a peștelui. Trebuie să recunosc că unele dintre acestea au fost stârnite chiar de mine! Bineînțeles, susțin alimentele de fermă sau organice — orice gurmand sau iubitor de animale ar face-o — dar dacă bugetul este o problemă, atunci chiar cred că peștele și diversele tipuri de carne care îndeplinesc standardele RSPCA Freedom Food sunt alternative foarte bune, deoarece provin de la animale care s-au bucurat de o bunăstare deplină, și nici nu costă mult.

Există, de asemenea, multe controverse în ceea ce privește pescuitul și etica. Din cauza pescuitului excesiv în unele zone, fermele de pește par să fie singura opțiune viabilă. Dacă sunteți interesați să aflați mai multe despre speciile de pește pe cale de dispariție din lume, vizitați website-urile: www.MSC.org, www.fishsource.org și www.freedomfood.co.uk.

La finalul acestui capitol veți găsi o secțiune care include câteva sosuri rapide, picante, delicioase, precum și uleiuri aromate — sunt grozave când sunt servite alături de oricare dintre mâncărurile preparate după rețetele cu carne sau cu pește.

COTLETE DE PORC GLAZURATE, PRĂJITE ÎN TIGAIE

Chiar merită să cumpărați carne provenită de la animale crescute în aer liber. Carnea de porc obișnuită este de obicei prea slabă și uscată, așa că este mult mai bine să cheltuiți puțin mai mult pe o carne de calitate — o savurați mult mai mult. Încercați să mâncați mai rar carne de porc, dar atunci când o luați să fie de o calitate mai bună și gândiți-vă la ea ca la o tratație. Aceste cotlete de porc glazurate au o aromă puternică, plăcută, fiind o combinație grozavă între gustul cărnii și o dulceață lipicioasă. Este o idee bună să serviți ceva proaspăt și verde alături — încercați o salată crocantă sau niște legume înăbușite asezonate cu ulei de măsline extravirgin și zeamă de lămâie.

Pentru 2 porții

2 cotlete de porc a câte 200 g, preferabil de fermă sau organic
ulei de măsline
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
4 crenguțe de salvie proaspătă
opțional: o lămâie
sos de mere, sos condimentat de mango, gem de caise, sirop de arțar sau miere, pentru glazură

Pregătirea cărnii de porc

Cu un cuțit foarte ascuțit sau cu foarfeca de bucătărie înlăturați șoriciul de pe marginile fiecărui cotlet — veți face jumări din acesta. • Tăiați fiecare bucată de șorici pe lungime în 2 fâșii, astfel încât în final să aveți 4 fâșii. • Cu un cuțit ascuțit crestați la distanțe de 1 cm grăsimea rămasă pe cotlete — aceasta o va ajuta să se topească și să devină crocantă în timpul gătitului. • Ungeți ambele fețe ale cotletelor cu ulei de măsline și asezonați-le bine cu sare și piper. • Când ajungeți la etapa aceasta, asezonați și fâșiile pentru jumări. • Rupeți frunzele de salvie de pe tulpini, dați-le ușor prin ulei de măsline și puneți-le deoparte.

Gătirea cărnii de porc

Puneți o tigaie la foc mare și așezați în ea fâșiile pentru jumări. • Agitați-le în tigaia fierbinte și scoateți-le când au devenit aurii, crocante și bine prăjite. • Puneți cotletele în tigaie și lăsați-le câte 4–5 minute pe fiecare parte, întorcându-le din minut în minut. • Când au devenit aurii, adăugați câteva frunze de salvie în tigaie. • Lăsați-le să se prăjească aproximativ 30 de secunde, apoi scoateți-le pe o farfurie. • Turnați o lingură mare de sos de mere (sau orice alt ingredient ales pentru glazurare) peste fiecare cotlet. • Continuați să întoarceți cotletele pe fiecare parte ca să fie frumos acoperite. • Aveți încredere să le prăjiți până când prind o culoare roșu-auriu închis și par a fi groase și lipicioase. • Scoateți cotletele pe o farfurie și lăsați-le să se odihnească un minut sau două, storcând deasupra puțină zeamă de lămâie dacă vreți să echilibrați puțin dulceața.

Servirea cărnii de porc

Serviți cotletele pe o farfurie, cu jumările și cu frunzele de salvie. • Sunt delicioase cu niște legume asezonate, cu o salată proaspătă, cu orez simplu sau cu piure de cartofi.

FILE DE VITĂ LA GRĂTAR CU SOS DE HREAN

Să gătiți în acest fel este rapid și simplu, iar friptura iese delicioasă. Frecarea bucății de carne cu un cățel de usturoi în timp ce se frige este un mic truc pe care l-am învățat de la regele american al preparatelor la grătar, Adam Perry Lang. Pentru că oricum tot stați și urmăriți carnea în timp ce se frige, puteți să vă faceți de lucru și să-i dați o aromă delicioasă. Este un lucru mărunt, dar dă un gust fantastic cărnii — încercați, o s-o gătiți numai așa în viitor.

Pentru 2 porții

o legătură mică de rozmarin proaspăt
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
ulei de măsline
2 fileuri de vită a câte 225 g
un cățel mare de usturoi

Pentru sos

2 linguri de crème fraîche
o lingură de hrean ras, proaspăt sau de la borcan
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
o lămâie
ulei de măsline extravirgin

Pregătirea cărnii și a sosului

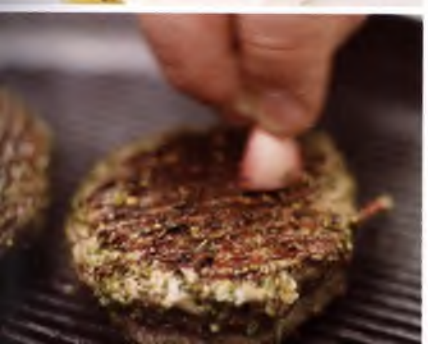
Puneți o tigaie grill la foc mare și lăsați-o să se încingă bine de tot. • Rupeți frunzele de rozmarin de pe tulpini și tocați-le mărunt. • Amestecați-le cu un praf zdravăn de sare și piper și împrăștiați-le pe un tocător curat. • Stropiți bucățile de carne pe ambele părți cu ulei de măsline și apoi treceți-le prin rozmarinul amestecat cu sare și piper. • Puneți crème fraîche și hreanul cu un praf de sare și piper într-un bol mic. • Tăiați lămâia în jumătate și stoarceți puțină zeamă în bol. • Adăugați un strop de ulei de măsline extravirgin și amestecați bine. • Gustați și mai adăugați puțin hrean dacă vi se pare că gustul trebuie să fie mai iute.

Gătirea cărnii

Puneți bucățile de carne în tigaia încinsă și apăsați-le ușor. • Așteptați un minut, apoi întoarceți-le. • Tăiați vârful cățelului de usturoi și aruncați-l. • Frecați cu usturoi partea încinsă, friptă a cărnii. • Întoarceți din nou carnea după alt minut, frecați iar cu usturoi și apăsați din nou. • Pentru carnea în sânge, lăsați-o pe foc 4–5 minute pe fiecare parte. • Pentru carnea bine făcută, mai lăsați câteva minute pe foc. • Scoateți bucățile de carne din tigaie pe o farfurie ca să se odihnească timp de câteva minute. • Stropiți-le cu puțin ulei de măsline ca să nu se usuce.

Servirea cărnii

Puneți bucățile de carne pe farfurii curate și adăugați o lingură zdravănă de sos de hrean peste ele sau alături. • Stropiți-le cu sucul delicios care s-a scurs cât au stat deoparte și cu puțin ulei de măsline extravirgin. • Ca alternativă, puteți tăia la jumătate în unghi bucățile de carne și le puteți servi pe un pat din ceva ușor și proaspăt, cum ar fi o salată de năsturel, cu sos de hrean.



FRIPTURĂ LA GRĂTAR ÎN STIL SPANIOL

Aceasta este o combinație simplă, delicioasă de fripturi grozave, cu toate sucurile lor extraordinare și cu o savoare spaniolă dată de paprica și de ardeii iuți și grași prăjiți. Este excelentă când este servită cu o lingură de crème fraîche proaspătă, dar carnea în sine este, de asemenea, extraordinară. Mai poate fi servită în pitta (un fel de pâine necrescută), cu salată sau cu orez.

Pentru 2 porții

2 ardei iuți roșii proaspeți
un ardei gras roșu
2 bucăți mușchi de vită a câte 200 g
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
un praf zdravăn de paprica sau de boia de ardei afumată
ulei de măsline
un cățel mare de usturoi
ulei de măsline extravirgin
o lămâie
200 ml crème fraîche

Pregătirea fripturii

Puneți o tigaie grill la foc mare și lăsați-o să se încingă bine de tot. • Tăiați în jumătate și scoateți semințele ardeilor iuți și ale celui gras, apoi tăiați în două și jumătățile de ardei gras. • Asezonați bine bucățile de carne pentru friptură cu sare, piper și paprica. • Stropiți-le cu 1–2 linguri de ulei de măsline și frecați-le pe ambele părți, asigurându-vă că sunt bine unse.

Gătirea fripturii

Puneți în tigaia fierbinte bucățile de carne cu ardeii iuți și cu cel gras. • Tăiați vârful cățelului de usturoi și aruncați-l. • Bucățile de carne ar trebui să fie gata în 5–8 minute în total, în funcție de cum vă plac — la fiecare minut, întoarceți-le, frecați partea fierbinte, friptă a cărnii cu usturoiul și apăsați-o din nou în tigaie. • Nu uitați să întoarceți și ardeii. • Scoateți carnea din tigaie pe o farfurie ca să se odihnească aproximativ 5 minute. • Mai lăsați ardeii în tigaie încă 2 minute sau până când se frig ușor, apoi scoateți-i pe o altă farfurie și stropiți-i cu ulei de măsline extravirgin. • Tăiați lămâia în jumătate și stoarceți peste carne zeama de la o jumătate de lămâie.

Servirea fripturii

Puteți să lăsați biftecurile întregi sau să le tăiați în fâșii și să le serviți cu ardeiul gras și cu ardeii iuți deasupra. • Sunt delicioase cu o lingură de crème fraîche. • Stropiți-le cu sucurile extraordinare lăsate de carne, presărați deasupra un vârf de paprica și încheiați cu un strop de ulei de măsline extravirgin și cu zeama de la cealaltă jumătate de lămâie.

BLADES

WILLIE SHEPARD

FERMIER

„Deși sunt crescător de vite, n-am gătit niciodată o singură masă singur — pur și simplu nu este ceva ce fac fermierii. Mi-au fost transmise numai câteva rețete, iar acum privesc hrana într-un mod diferit. Am învățat că pot să gătesc și să pregătesc o masă în câteva minute!“

KEBAB DE PORC

Cheia pregătirii unui kebab bun este să-ți aloci timp ca să te asiguri că ingredientele sunt tăiate la aproximativ aceleași dimensiuni și grosime. În acest fel, toate se pătrund uniform și rezultatul este unul excelent. Kebaburile sunt preparate ce se pot găti în multe feluri — le putem pregăti sub formă de frigărui, la grătar sau prăjite. Încercați diferite combinații de carne și legume. Ciupercile, cepele, ardeii iuți, dovleceii și ardeii grași merg toate foarte bine cu kebaburile.

Pentru 2 porții

400 g fileuri de porc, preferabil de fermă sau organic
16 ciuperci mici
o ceapă roșie potrivită
o legătură mică de rozmarin proaspăt
2 lămâi
o linguriță de chimen măcinat
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
ulei de măsline
o linguriță de miere lichidă

Pregătirea kebabului

Încălziți în prealabil o tigaie grill la foc mare timp de 5 minute și lăsați-o să se încingă bine. • Dacă folosiți țepușe de lemn, tăiați-le capetele ca să încapă în tigaie și țineți-le în apă cel puțin 30 de minute ca să nu se ardă. • Tăiați carnea de porc în bucăți de aproximativ 2 cm. • Curățați ciupercile și tăiați-le picioarele. • În funcție de mărimea lor, lăsați-le întregi sau tăiați-le în bucăți de aceeași mărime ca și carnea. • Curățați ceapa și tăiați-o în jumătate, apoi în sferturi. • Rupeți frunzele de rozmarin de pe tulpini. • Scoateți coaja uneia dintre lămâi și tocați-o mărunt cu rozmarinul. • Amestecați-le cu chimenul și cu un praf zdravăn de sare și piper, apoi împrăștiați-le pe un tocător curat. • Stropiți bucățile de carne, de ciuperci și de ceapă cu ulei de măsline și treceți-le prin amestecul de rozmarin, coajă de lămâie și chimen. • Înfigeți în țepușă o bucată de carne de porc, apoi o felie de ceapă sau o ciupercă, după care repetați procedeul până când ați folosit toate ingredientele. • Nu striviți prea tare una în alta bucățile de pe țepușe — dacă lăsați spații mici între ele, aburii și căldura vor pătrunde peste tot. • Stropiți kebaburile cu ulei și asezonați-le bine cu sare și piper.

Gătirea kebabului

Puneți kebaburile în tigaia grill și apăsați-le ușor. • Lăsați pe foc aproximativ 8 minute în total, întorcându-le la fiecare 2 minute, astfel încât să se pătrundă pe toate cele patru părți, până când totul devine auriu, ușor fript și carnea este pătrunsă. • Cu un cuțit ascuțit, tăiați carnea de porc și verificați dacă este gata. • Dacă mai este încă de culoare roz, mai lăsați-o pe foc câteva minute. • Când carnea de porc este gata, mai stropiți ușor kebaburile cu ulei de măsline, încă puțină sare, mai stoarceți o dată zeamă de lămâie peste ele și stropiți ușor cu miere. • Mai lăsați la foc încă 30 de secunde, răsucindu-le.

Servirea kebaburilor

Puneți kebaburile pe o farfurie și stropiți-le cu sucurile savuroase din tigaie. • Serviți-le cu feliuțe de lămâie și cu orice altceva, de la sosuri salsa ori smântână până la salată sau orez — orice doriți, merge foarte bine cu oricare.

PUI CROCANT CU USTUROI

Această tehnică de folosire a pesmetului este foarte adaptabilă — puteți pregăti carnea de porc sau chiar de cod în același mod. Pentru că amestecul de pesmet conține unt, puteți să prăjiți, să frigeți la grătar sau să coaceți carnea în cuptor, iar aceasta va fi delicioasă și aurie.

Pentru 2 porții

un căţel de usturoi
o lămâie
6 biscuiți crocanți Jacob's
25 g unt
4 crenguțe de pătrunjel cu frunza lată
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
2 linguri cu vârf cu făină simplă
un ou mare, preferabil de fermă sau organic
2 piepți de pui fără piele, preferabil de fermă sau organic
ulei de măsline

Pregătirea cărnii de pui

Curățați usturoiul și răzuiți coaja lămâii. • Puneți biscuiții într-un robot de bucătărie cu untul, usturoiul, crenguțele de pătrunjel, coaja de lămâie rasă și un praf de sare și piper. • Porniți robotul și opriți-l după ce amestecul devine foarte fin, apoi turnați firimiturile pe o farfurie. • Presărați făina pe o altă farfurie. • Spargeți oul într-un bol mic și bateți-l cu o furculiță. • Crestați ușor partea de dedesubt a piepților de pui. • Puneți un pătrat din folie transparentă peste fiecare piept și loviți-le de câteva ori cu fundul unei tigăi până când piepții se aplatizează puțin. • Treceți fiecare piept prin făină până când ambele părți sunt complet acoperite, apoi înmuiați-le în ou și în final în firimiturile aromate. • Apăsați piepții de pui peste pesmet, astfel încât acesta să se lipească de ele — scopul este ca bucățile de carne să fie bine acoperite.

Gătirea cărnii de pui

Puteți fie să coaceți, fie să prăjiți carnea de pui. • Dacă o coaceți, încălziți cuptorul în prealabil la cea mai mare temperatură, puneți carnea de pui într-o tavă și lăsați-o în cuptor 15 minute. • Dacă o prăjiți, puneți o tigaie la foc potrivit, adăugați 2–3 linguri de ulei de măsline și țineți carnea de pui pe foc 4–5 minute pe fiecare parte, până când se pătrunde și devine aurie și crocantă.

Servirea cărnii de pui

Serviți piepții de pui fie întregi, fie tăiați-i în fâșii și puneți-i grămadă într-o farfurie. • Sunt apetisanți și dacă sunt serviți simplu, cu o feliuță de lămâie de stors deasupra și cu un praf mic de sare. • Sunt excelenți și cu o salată proaspătă sau cu legume simple, asezonate.

PIEPT DE PUI CU PARMEZAN ȘI CU O MINUNATĂ ȘUNCĂ CROCANTĂ

Aceasta este o metodă extraordinară de a pregăti pieptul de pui. Textura crocantă a șuncii prosciutto merge excelent cu frăgezimea cărnii de pui. Dacă bateți carnea de pui ca să se mai subțieze înainte de a începe să o gătiți, se scurtează timpul de preparare. Dacă nu găsiți șuncă prosciutto, puteți folosi orice alt tip, cum ar fi pancetta, de Parma sau chiar din cea afumată și vărgată.

Pentru 2 porții

30 g parmezan
2 crenguțe de cimbru proaspăt
2 piepți de pui fără piele, preferabil de fermă sau organic
piper negru proaspăt măcinat
o lămâie
6 felii de prosciutto
ulei de măsline

Pregătirea cărnii de pui

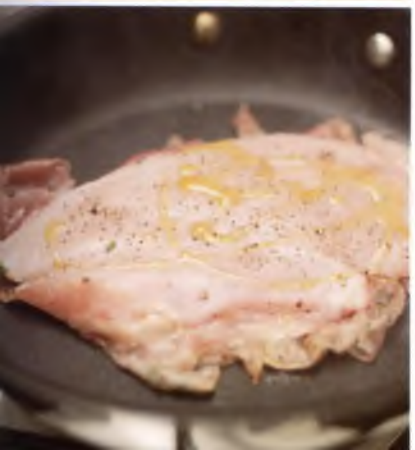
Răzuiți parmezanul. • Rupeți frunzele de cimbru de pe tulpini. • Crestați cu atenție, în cruciș, cu un cuțit mic, partea de dedesubt a piepților de pui. • Asezonați cu puțin piper (nu este nevoie de sare, deoarece șunca prosciutto este destul de sărată). • Puneți piepții unul lângă altul și presărați pe ei cea mai mare parte din frunzele de cimbru. • Răzuiți deasupra lor coaja de la lămâie, apoi presărați și parmezan. • Puneți 3 felii de prosciutto peste fiecare piept de pui, acoperindu-i oarecum. • Stropiți cu puțin ulei de măsline și presărați deasupra restul de frunze de cimbru. • Puneți câte un pătrat de folie transparentă pe fiecare piept de pui și loviți-i de câteva ori cu fundul unei tigăi până când ajung să aibă aproximativ 1 cm grosime.

Gătirea cărnii de pui

Puneți o tigaie la foc potrivit. • Luați folia de pe carnea de pui și transferați totul cu grijă în tigaie, astfel încât șunca prosciutto să stea în partea de jos. • Stropiți cu puțin ulei de măsline. • Lăsați pe foc 3 minute pe fiecare parte, întorcând carnea la jumătatea timpului, dar lăsând partea cu șunca cu 30 de secunde mai mult pentru ca aceasta să devină crocantă.

Servirea cărnii de pui

Serviți piepții de pui întregi sau tăiați-i în fâșii groase și puneți-i grămadă pe o farfurie. • Așezați alături feliuțe de lămâie pentru stors deasupra și stropiți bine cu ulei de măsline. • Sunt excelenți cu piure de cartofi și legume verzi sau cu o salată crocantă!



COTLETE DE MIEL LA GRĂTAR CU SOS SALSA GROS

Dacă găsiți niște carne de miel de calitate, aceasta este o rețetă fantastică. Atunci când gătiți niște miel la grătar, vreți să aibă o culoare rozalie, dar cotletele trebuie să fie aurii și crocante în exterior și pătrunse bine în interior pentru o aromă plăcută. Eu servesc cotletele de miel cu un sos salsa de roșii, ardei iuți și grași. Puteți fie să gătiți legumele înainte, fie în același timp cu carnea de miel, așa cum am făcut eu aici. Eu prefer această metodă, întrucât se întrepătrund aromele. Acest fel de mâncare poate fi preparat într-o tigaie obișnuită sau într-una tip grill ori, pur și simplu, la grătar.

Pentru 2 porții

½–1 ardei iute roșu, proaspăt, după gust
2 roșii mari, coapte
un ardei gras roșu
o legătură de busuioc proaspăt
4–6 cotlete de miel, în funcție de mărimea lor
ulei de măsline
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
ulei de măsline extravirgin
un strop de oțet din vin roșu

Pregătirea cotletelor și a sosului salsa

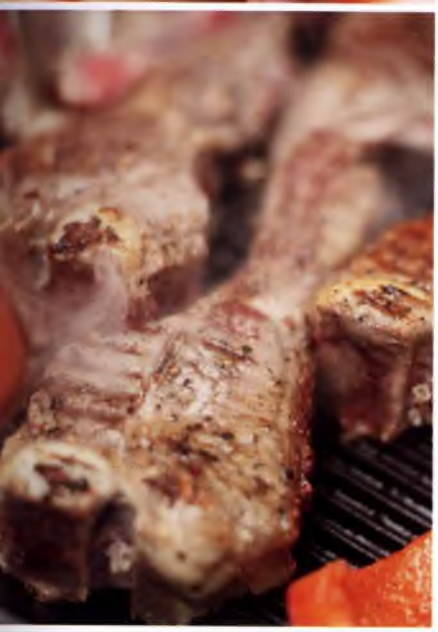
Puneți o tigaie grill la foc mare și lăsați-o să se încingă bine de tot. • Tăiați în jumătate ardeiul iute (scoateți-i semințele dacă nu doriți ca sosul salsa să fie prea picant). • Tăiați roșiile în două. • Tăiați în jumătate ardeiul gras și scoateți-i semințele, apoi tăiați în două fiecare jumătate. • Rupeți frunzele de busuioc de pe tulpini și puneți-le deoparte. • Stropiți ambele părți ale cotletelor de miel cu puțin ulei de măsline și asezonați-le cu sare și piper.

Gătirea cotletelor și a sosului salsa

Puneți cotletele pe verticală în tigaie, astfel încât marginile cu grăsime să fie așezate direct în tigaia încinsă cam 1 minut, până când devin maronii și crocante. • Culcați apoi cotletele în tigaie și apăsați-le ușor aproximativ un minut. • Adăugați apoi ardeiul iute, ardeiul gras și roșiile — cu partea tăiată în jos —, astfel încât să stea de jur împrejurul tigăii. • Lăsați cotletele pe foc aproximativ 4–5 minute în total, întorcându-le cam la fiecare minut și apăsând carnea de fiecare dată. • La jumătatea timpului, întoarceți și legumele. • Atunci când legumele s-au înmuiat și arată apetisante și dungate, transferați-le pe un tocător. • Când cotletele devin aurii și crocante, puneți-le pe o farfurie și lăsați-le să se odihnească un minut sau două, cât pregătiți sosul salsa. • Tocați ardeiul iute, roșiile, ardeiul gras și frunzele de busuioc (păstrând câteva frunze mici) până când obțineți o consistență mai groasă, plăcută. • Puneți-le într-un bol cu 1–2 linguri de ulei de măsline extravirgin și cu un praf de sare și piper. • Adăugați un strop de oțet din vin roșu și amestecați bine. • Gustați și mai adăugați un praf de sare și piper sau puțin oțet dacă vi se pare că mai este necesar.

Servirea cotletelor și a sosului salsa

Serviți cotletele pe un pat de sos salsa gros și picant. • Încheiați presărând deasupra cotletelor frunzele de busuioc puse deoparte — fantastic!



MIEL ÎN STIL MAROCAN CU CUȘCUȘ

Acesta este un fel de mâncare savuros și rapid. Fileul din ceafă de miel nu se folosește în mod obișnuit pentru acest tip de preparare rapidă, dar cu puțină atenție poate fi absolut delicios. Șiretlicul este să-l gătiți într-o tigaie extrem de fierbinte până când devine auriu și crocant. Năutul adaugă sosului o textură plăcută.

Pentru 2 porții

o ceapă roșie potrivită
3 roșii coapte
o legătură mică de pătrunjel cu frunza lată, proaspăt
un ardei iute roșu, proaspăt
8 caise uscate
ulei de măsline
o bucată de unt
chimen măcinat
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
o mână mică de semințe de pin
o conservă de 400 g de năut
200 g cușcuș
o lămâie
o lingură de oțet balsamic
250 g file din ceafă de miel
150 g iaurt natural, pentru servit

Pregătirea și gătirea sosului și a cușcușului

Curățați, tăiați în jumătate și tocați mărunt ceapa, iar roșiile în bucăți mai mari. • Tocați mare pătrunjelul, cu tulpini cu tot, și apoi tăiați în jumătate ardeiul iute, scoateți-i semințele și tocați-l mărunt. • Tăiați caisele în felii subțiri. • Puneți o cratiță la foc mare și adăugați 1–2 linguri de ulei. • Adăugați ceapa, ardeiul iute, caisele și untul și țineți-le pe foc până când se înmoaie ușor. • Adăugați 2 linguriță de chimen, un praf de sare și piper, semințele de pin, după care amestecați. • Adăugați roșiile, cea mai mare parte din pătrunjel și boabele de năut, cu toate sucurile lor, apoi încă 50 ml de apă. • Lăsați sosul să clocotească aproximativ 5 minute. • Cât timp fierbe sosul la foc mic, puneți cușcușul într-un bol și turnați atâta apă fierbinte cât să îl acopere (nu mai multă!). • Adăugați un praf de sare și piper, stoarceți bine zeamă de lămâie și stropiți cu ulei de măsline, apoi acoperiți bolul cu folie și dați-l deoparte pentru 5 până la 8 minute. • Apoi întoarceți-vă la sos și, cu o lingură, zdrobiți puțin ingredientele. • Când capătă un aspect de sos, mai adăugați un praf de sare și piper și oțetul balsamic.

Pregătirea și gătirea cărnii de miel

Puneți altă cratiță la foc mare și lăsați-o să se încingă bine. • Pe un tocător, tăiați carnea de miel în felii de aproximativ 2,5 cm. • Presărați puțin chimen și un praf de sare și piper pe tocător. • Rulați carnea pe tocător, astfel încât să se acopere cu acestea și apăsați cu mâna ca să aplatizați bucățile de miel. • Puneți 2–3 linguri de ulei de măsline și plasați carnea în cratița încinsă. • Lăsați să se prăjească bucățile de miel aproximativ 2 minute pe fiecare parte, până când devin apetisante și aurii.

Servirea cărnii de miel și a cușcușului

Descoperiți cușcușul, afânați-l puțin cu o furculiță și puneți-l cu o lingură pe farfurii. • Puneți alături câteva bucăți de miel și o cantitate apreciabilă de sos. • Presărați deasupra restul de pătrunjel și serviți cu o lingură de iaurt, un strop de ulei de măsline și sucurile din cratița în care ați gătit carnea.

SOMON COPT ÎN FOLIE CU FASOLE VERDE ȘI PESTO

Această rețetă este atât de simplu de pregătit — o porție de somon, o mână de fasole verde, o lingură de pesto de bună calitate și un strop de zeamă de lămâie. Este o combinație grozavă. Excelentă cu orez sau cartofi noi ori cu pâine crocantă. La o masă pentru petrecere, simțiți-vă liberi să folosiți un file întreg de somon și pregătiți-l exact în același mod, doar țineți-l de două ori mai mult timp pe foc — va arăta spectaculos când veți desface pachetul.

Pentru 2 porții

2 mâini de fasole verde
2 lămâi
2 fileuri a câte 200 g de somon, cu piele, fără solzi și oase
2 linguri cu vârf de pesto verde
ulei de măsline
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat

Pregătirea somonului

Încălziți cuptorul în prealabil la 200°C/treapta 6. • Rupeți tulpinile păstăilor de fasole, dar lăsați capetele cu mustăți. • Tăiați în jumătate una dintre lămâi. • Luați aproape un metru de folie de staniol și împăturiți-o în jumătate ca să obțineți două straturi. • Puneți o mână de fasole verde în mijlocul foliei. • Plasați un file de somon peste fasole, cu partea cu piele în jos, și puneți deasupra o lingură zdravănă de pesto verde. • Stropiți cu ulei de măsline, stoarceți deasupra zeama de la o jumătate de lămâie și asezonați cu sare și piper. • Adunați laolaltă marginile foliei și împăturiți-le ca să închideți pachetul. • Repetați pașii pentru al doilea pachet cu file de somon și puneți ambele pachete într-o tavă de copt.

Gătirea și servirea somonului

Puneți tava în cuptorul încins și lăsați-o 15 minute. • Scoateți-o apoi din cuptor și lăsați-o să stea un minut înainte de a desface cu grijă folia și de a verifica dacă somonul este pătruns. • Fie serviți pachetele așa cum sunt, în folie, pe farfurii, fie le desfaceți cu grijă înainte. • Sunt delicioase alături de feliuțe de lămâie și cartofi noi.

SOMON ÎNĂBUȘIT ÎN STIL ASIATIC

Această rețetă merge cel mai bine dacă aveți o oală sub presiune bună, dar dacă nu aveți, o cratiță cu apă și o strecurătoare pusă deasupra sunt destul de bune. Pentru că totul este pregătit la aburi, aromele sunt chiar ușoare. Castanele de apă sunt un adaos crocant plăcut și aromat. Eu am pregătit de asemenea și un sos picant care să meargă bine cu peștele și legumele. Puteți să folosiți și alt pește, cum ar fi codul, dar și alte legume, de pildă sparanghel, mazăre și verdețuri.

Pentru 2 porții

o mână mare de broccoli cu muguri violet
o conservă (220 g) castane de apă
2 fileuri de somon cu piele, fără solzi și oase (de aproximativ 200 g fiecare)
o mână mare de mazăre țucără

Pentru sos

o rădăcină de ghimbir de mărimea degetului mare, proaspătă
un cățel de usturoi
½ ardei iute roșu, proaspăt
o ceapă verde
2 linguri de sos de soia
3 linguri ulei de măsline extravirgin
o lămâie

Pregătirea somonului

Umpleți o cratiță pe jumătate cu apă și puneți-o la foc mare să clocotească. • Tăiați capetele cotoarelor de broccoli. • Scurgeți într-o strecurătoare castanele de apă. • Adăugați mazărea. • Puneți fileurile de somon, cu pielea în jos, peste ele și împrăștiați și broccoli deasupra. • Acoperiți strecurătoarea cu folie de bucătărie și strângeți-o bine peste margini ca să țineți aburul înăuntru.

Gătirea somonului și prepararea sosului

Puneți strecurătoarea acoperită cu folie peste cratița cu apa care clocotește și lăsați-o 8 până la 10 minute. • În acest timp, curățați și răzuiți ghimbirul și tăiați în jumătate cățelul de usturoi într-un bol mic. • Tăiați ardeiul iute și ceapa verde în felii subțiri și adăugați-le în bol împreună cu sosul de soia și cu uleiul de măsline extravirgin. • Stoarceți în bol zeama de la o jumătate de lămâie. • Amestecați totul bine cu o lingură și puneți bolul deoparte. • După ce somonul și legumele au fiert la aburi 8 minute, dați la o parte folia și verificați dacă peștele e pătruns — ar trebui să se desfacă.

Servirea somonului

Împărțiți somonul, castanele de apă și legumele în farfurii sau castronele. • Mai amestecați bine sosul încă o dată și stropiți cu el somonul și legumele. • Serviți cu jumătatea de lămâie rămasă, tăiată felii, pentru stors deasupra.

PĂSTRĂV FRIPT GARNISIT CU MUȘTAR ȘI OVĂZ

Trebuie să încercați această rețetă. Este una dintre metodele acelea de preparare în stil vechi englezesc care conferă peștelui ușor gras, precum păstrăvul, crapul, macroul și sardinele, o textură inedită cu ajutorul ovăzului fiert și al muștarului. Se obține o mâncare crocantă și consistentă, dacă este acompaniată de o salată sau de niște legume ori cartofi noi înăbușiți.

Pentru 2 porții

ulei de măsline
2 fileuri mari de păstrăv, cu piele, fără solzi și oase (de aproximativ 200 g fiecare)
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
2 linguriță de muștar Dijon
2 mâini de ovăz
o lămâie

Pregătirea păstrăvului

Încălziți în prealabil grătarul la temperatura cea mai ridicată. • Stropiți o tavă cu niște ulei de măsline și ungeți bine toată suprafața. • Puneți fileurile de păstrăv în tavă, cu pielea în jos, și asezonați-le bine cu sare și piper. • Ungeți fiecare file cu o linguriță de muștar. • Puneți ovăzul într-un bol, stropiți-l cu puțin ulei de măsline și agitați-l puțin ca să se acopere cu ulei. • Presărați o mână de ovăz pe fiecare file și bateți-le ușor. • Mai stropiți-le cu puțin ulei de măsline și mai bateți-le o dată.

Gătirea păstrăvului

Puneți tava sub grătarul încălzit în prealabil și lăsați-o timp de 10 minute, până când ovăzul devine brun-auriu și crocant, iar peștele este pătruns.

Servirea păstrăvului

Împărțiți-l pe farfurii și serviți-l cu cartofi noi, de sezon, simpli, cu niște năsturel proaspăt și cu o feliuță de lămâie pentru stors deasupra.

PĂSTRĂV PRĂJIT SIMPLU LA TIGAIE

Ce-mi place atunci când prăjesc în tigaie este imaginea. Chiar vezi cum căldura din tigaie cuprinde ambele părți ale peștelui și îl gătește. Când trebuie să prăjiți ceva, este important să aveți un bun contact vizual cu tigaia — mai ales la pește. Cele mai multe alimente se contractă de cum ating tigaia fierbinte, așa că fiți atenți să apăsați fileurile ușor cu o spatulă când le puneți la prăjit.

Pentru 2 porții

2 fileuri mari de păstrăv, cu piele, fără solzi și oase (aproximativ 200 g fiecare)
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
ulei de măsline
o bucată de unt
câteva mâini mari de spanac proaspăt
o lămâie

Pregătirea păstrăvului

Puneți o tigaie neaderentă la foc potrivit spre mare. • Presărați puțină sare și piper pe fileurile de păstrăv și stropiți-le cu ulei de măsline. • Frecați fileurile ca să se impregneze bine.

Gătirea păstrăvului

Când tigaia este încinsă, puneți în ea fileurile de păstrăv, cu pielea în jos, și lăsați-le pe foc 3 minute, până când devin crocante. • Cât sunt pe foc, agitați puțin tigaia. • Când căldura a cuprins peștele aproape în întregime și vi se pare că este gata, întoarceți fileurile ca să se prăjească și pe cealaltă parte 30 de secunde — așa vor deveni crocante în exterior și pufoase în interior. • Luați tigaia de pe foc și puneți fileurile pe farfurii, cu pielea în sus. • Puneți o bucată de unt și spanacul în tigaie cu un praf de sare și piper, după care puneți-o din nou pe foc. • Continuați să amestecați spanacul în tigaie cu un clește de bucătărie timp de un minut. • Când s-a înmuiat, este gata de luat de pe foc.

Servirea păstrăvului

Serviți fileurile cu spanacul și cu feliuțe de lămâie pentru stors deasupra. • Unora nu le place ideea de a mânca peștele cu piele și asta nu este o problemă — bineînțeles că nu trebuie să mâncați —, dar dacă nu ați încercat niciodată, puteți s-o faceți, pentru că pielea crocantă este cu adevărat delicioasă. • Miam!

COD COPT ÎNFĂȘURAT ÎN ȘUNCĂ CU ROZMARIN

Pământ și mare, prietene! Motivul pentru care îmi place să gătesc așa codul sau orice alt pește cu carnea albă este pentru aroma extraordinară și pentru textura pe care i-o dă șunca afumată. Aceasta se face crocantă în cuptor, în contrast cu peștele pufos și gustos, care a fost protejat de șuncă de căldura puternică. Cât despre ierburi, puteți încerca cimbru sau busuioc.

Pentru 2 porții

4 crenguțe de rozmarin proaspăt
ulei de măsline
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
2 fileuri mari de cod, cu piele, fără solzi și oase (de aproximativ 200 g fiecare)
8 feliuțe de șuncă afumată vărgată, preferabil de fermă sau organică
o lămâie

Pregătirea codului

Încălziți cuptorul în prealabil la temperatura sa maximă. • Rupeți frunzele de pe 2 din crenguțele de rozmarin și tocați-le mărunt pe un tocător. • Stropiți rozmarinul tocat cu ulei de măsline și presărați pe el sare și piper. • Asezonați fileurile de cod rostogolindu-le pe tocător până când sunt acoperite uniform cu ierburi și condimente. • Puneți jumătate din feliuțele de șuncă pe tocător una lângă alta, lăsându-le să se suprapună. • Turtiți-le puțin, trecând cu marginea unui cuțit peste feliuțe — așa se vor subția puțin. • Puneți un file de cod peste ele și înfășurați feliuțele de șuncă în jurul lui. • Repetați operațiunea cu cel de-al doilea file de cod, folosindu-vă de restul de feliuțe de șuncă. • Stropiți o tavă cu puțin ulei de măsline și întindeți-l în toată tava. • Puneți fileurile de cod în tigaie, cu pielea în jos. • Puneți o crenguță de rozmarin proaspăt peste fiecare file și stropiți cu puțin ulei de măsline.

Gătirea codului

Puneți tava în cuptorul preîncălzit, pentru 10 până la 12 minute, până când șunca devine aurie și delicioasă, iar peștele este pătruns.

Servirea codului

Serviți-l imediat după ce l-ați scos din cuptor, cu o feliuță de lămâie pentru stors deasupra. • Este extraordinar cu piure sau cu niște cartofi noi și diverse legume verzi fierte cu un sos proaspăt ori cu salată.

COD PRĂJIT LA TIGAIE CU CURRY

Ce îmi place la acest preparat este contrastul dintre gust și textură pe care îl conferă stratul subțire de condimente din curry pe un file mare de pește cu carne albă, spre deosebire de prepararea cărnii cu condimente. Atunci când este gătit în puțin unt până devine auriu, peștele va avea un gust delicios pe lângă aroma sa proaspătă și delicată. Cu un strop de lămâie, va aduce un zâmbet pe fețele voastre!

Pentru 2 porții

3 linguri de pudră de curry ușor picant
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
2 fileuri mari de cod, cu piele, fără solzi și oase (de aproximativ 200 g fiecare)
câteva crenguțe de coriandru proaspăt
o bucată de unt
ulei de măsline
500 ml iaurt natural

Pregătirea codului

Presărați pudra de curry cu un praf zdravăn de sare și piper pe o farfurie sau pe un tocător. • Rulați fileurile de cod prin pudră, bătându-le ușor cu palma, până când sunt complet acoperite. • Rupeți frunzele de coriandru de pe tulpini.

Gătirea codului

Puneți o tigaie neaderentă pe foc mare, adăugați o bucată de unt și 1–2 linguri de ulei de măsline. • Așezați fileurile în tigaie cu pielea în jos. • Puneți mereu cu lingura uleiul încins din tigaie peste fileuri pe măsură ce se gătesc ca să fie bune și crocante — cel mai ușor mod de a face asta este să înclinați tigaia ca să se adune uleiul. • Țineți fileurile 2 sau 3 minute pe fiecare parte — cam atât trebuie pentru un file de 200 g, așa că lăsați-le puțin mai mult dacă aveți fileuri mai mari — până când sunt pătrunse complet, iar carnea se desprinde de piele.

Servirea codului

Este gustos servit pe un pat de orez pufos (vedeți paginile 95–96), cu o lingură mare de iaurt natural și cu câteva frunze de coriandru presărate deasupra.

TON LA GRĂTAR CU SPARANGHEL

Iată cum obțineți rapid o altă mâncare delicioasă. Într-o tigaie încinsă bine de tot, o felie subțire de ton se va găti cam în același timp cu sparanghelul, iar câtă vreme se încinge tigaia, puteți prepara excelentul sos cu lămâie. Foarte picant, extraordinar!

Pentru 2 porții

un mănunchi de sparanghel
ulei de măsline
2 bucăți de ton (de aproximativ 200 g fiecare, de 1 cm grosime)

Pentru sos
o legătură mică de busuioc proaspăt
½ ardei iute roșu proaspăt
o mână mică de roșii uscate la soare
o lămâie
ulei de măsline extravirgin
oțet balsamic
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat

Pregătirea sosului și a tonului

Puneți o tigaie grill mare la foc iute și lăsați-o să se încingă bine de tot. • Rupeți frunzele de busuioc de pe tulpini și tocați-le mărunt. • Scoateți semințele și tocați fin ardeiul iute. • Tocați mărunt roșiile uscate la soare și puneți-le într-un bol împreună cu busuiocul și cu ardeiul iute. • Tăiați lămâia pe jumătate și stoarceți toată zeama în bol. • Adăugați 1–2 linguri de ulei de măsline extravirgin și amestecați bine totul. • Puneți un strop de oțet balsamic, asezonați cu sare și piper și lăsați bolul deoparte. • Îndoiți ușor sparanghelul până când se rup capetele lemnoase ale tulpinilor. • Aruncați părțile lemnoase. • Stropiți tonul cu puțin ulei de măsline, asezonați-l cu sare și piper și frecați-l cu ele.

Gătirea tonului

Puneți vârfurile de sparanghel în tigaia încinsă, uscată. • Întoarceți-le la fiecare minut sau două, lăsându-le să prindă dungi, dar să nu se ardă — o să capete o aromă minunată cu gust de nucă. • După câteva minute, împingeți-le într-o parte ca să puneți și tonul în tigaie. • Veți putea vedea cum căldura cuprinde tonul și-l pătrunde de dedesubt. • După aproximativ un minut, când tonul s-a făcut pe jumătate, întoarceți amândouă fileurile pe partea cealaltă. • Mai lăsați-le un minut sau două. • Vi se poate părea ciudat, pentru că e pește, dar tonul trebuie, de fapt, să rămână ușor rozaliu în mijloc când îl serviți — dacă îl gătiți prea mult, se va usca prea rău.

Servirea tonului

Puneți grămadă câteva tulpini de sparanghel pe fiecare farfurie și adăugați cu lingura peste ele puțin din sosul picant. • Așezați fileurile de ton peste sparanghel și mai puneți deasupra o lingură mare de sos. • Stropiți cu puțin ulei de măsline extravirgin înainte de servire.

TON PÂRLIT ÎN TIGAIE ÎN STIL ITALIAN

Ce este extraordinar la această rețetă este că totul se petrece repede într-o singură tigaie. Nu uitați, tonul trebuie preparat repede, la foc iute, astfel încât să rămână ușor rozaliu în mijloc — nu vă lăsați pradă tentației de a-l găti prea mult. Mie îmi place să cumpăr măslinele cu sâmburi pentru că aroma este mult mai bună.

Pentru 2 porții

2–3 căței de usturoi
300 g tomate cherry roșii și galbene, coapte
o mână de măsline negre, cu sâmburi
o legătură mică de busuioc proaspăt
o lămâie
2 bucăți de ton (de aproximativ 200 g fiecare, de 1 cm grosime)
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
o linguriță de oregano uscat
ulei de măsline
4 anșoa

Pregătirea tonului

Puneți o tigaie mare la foc iute. • Curățați și tăiați usturoiul felii subțiri. • Tăiați roșiile în jumătăți, iar pe cele mai mari, în sferturi. • Ca să scoateți sâmburii, apăsați ferm cu palma măslinele, ca să se rupă și să puteți arunca sâmburii. • Rupeți frunzele de busuioc de pe tulpini și puneți-le deoparte pe cele mai mici pentru servit. • Tăiați lămâia în jumătate.

Gătirea tonului

Asezonați bucățile de ton cu sare și piper, apoi presărați-le cu oregano. • Puneți 1–2 linguri de ulei de măsline în tigaia încinsă, apoi bucățile de ton. • Lăsați-le pe foc 1 minut pe fiecare parte, apoi scoateți-le pe o farfurie caldă. • Puneți tigaia înapoi pe foc cu încă puțin ulei de măsline. • Adăugați usturoiul și măslinele și lăsați-le pe foc 1 minut, apoi puneți anșoa și roșiile. • Stoarceți în tigaie zeama de la una dintre jumătățile de lămâie. • Mai lăsați-le pe foc un minut, amestecând din când în când. • Chiar înainte de a lua tigaia de pe foc, aruncați în ea cea mai mare parte din frunzele de busuioc întregi, rupându-le pe cele mai mari. • Stoarceți în tigaie zeama de la jumătatea de lămâie rămasă, amestecați totul și asezonați după gust cu sare și piper.

Servirea tonului

Împărțiți sosul pe farfurii. • Tăiați tonul în bucățele de 2 cm grosime și puneți-le deasupra. • Presărați deasupra frunzele de busuioc puse deoparte și puneți alături niște pâine crocantă și salată proaspătă.

DAN CARTER

PORTAR

„Eu am fost întotdeauna o catastrofă în bucătărie. Fie reușeam să dau foc bucătăriei, fie să mă ard eu… Nu am mâncat niciodată somon înainte, dar mi-a fost transmisă rețeta și mi-a plăcut foarte mult. Jamie a spus că l-am gătit la standardele unui bucătar!“

SOSURI

MUȘTAR SIMPLU CU BRÂNZĂ **Pentru 4 porții**

o legătură mică de pătrunjel cu frunza lată / ulei de măsline / 3 linguriţe de muştar englezesc / 3 linguri de coniac / 285 ml smântână lichidă / o mână de parmezan sau Cedar proaspăt rasă

Tocați mărunt frunzele și tulpinile de pătrunjel. • Puneți o tigaie pe foc mare, apoi adăugați 2–3 linguri de ulei de măsline și muștarul. • Turnați coniacul. • Acum, nu trebuie să faceți asta, dar dacă doriți, puteți să-l lăsați să se aprindă — astfel alcoolul se va arde repede. • Adăugați cea mai mare parte din pătrunjel și smântâna, apoi dați în clocot. • Luați tigaia de pe foc și amestecați brânza în sos, apoi mai presărați puțin pătrunjel. • Stropiți cu ulei de măsline și serviți imediat cu peștele sau cu carnea aleasă (acest sos se va tăia dacă este lăsat să stea prea mult). • Este absolut delicios cu o porție de cod.

ROȘII CHERRY, CAPERE ȘI OȚET BALSAMIC

Pentru 4 porții

4 căței de usturoi / aproximativ 25 (300 g) roșii cherry, de culori diferite dacă este posibil / ulei de măsline / oregano uscat / 2 linguri de capere, scurse (de la borcan, în saramură) / sare de mare și piper negru proaspăt măcinat / o bucată de unt / oțet balsamic

Curățați și tocați fin usturoiul. • Tăiați roșiile cherry în jumătăți. • Puneți o cratiță la foc potrivit și adăugați 2–3 linguri de ulei de măsline. • Adăugați usturoiul, un praf mare de oregano și caperele. • Când a devenit ușor auriu, puneți și roșiile. • Asezonați după gust cu sare și piper, apoi amestecați. • Adăugați untul și 2 stropi mari de oțet balsamic, apoi amestecați din nou. • Lăsați sosul să clocotească 3 până la 5 minute. • Roșiile se vor înmuia și vor da un sos gustos și plăcut. • Serviți-l fierbinte, cu peștele sau carnea aleasă ori amestecați-l cu pastele abia gătite, fierbinți.

MUȘTAR, CRÈME FRAÎCHE ȘI VIN ALB **Pentru 4 porții**

6 linguriţe cu vârf de muştar cu boabe întregi / 250 ml vin alb / 3 linguri cu vârf de crème fraîche / sare de mare şi piper negru proaspăt măcinat / opţional: o mână mică de pătrunjel cu frunza lată, proaspăt

Puneţi o tigaie la foc mare. • De cum s-a încins, adăugaţi muştarul şi vinul alb — va scoate aburi şi va clocoti. • Lăsaţi să fiarbă aproximativ un minut ca să reduceţi puţin cantitatea de lichid, apoi adăugaţi crème fraîche. • Daţi-le în clocot, apoi lăsaţi-le să fiarbă la foc mic 7 până la 8 minute, până când capătă o consistenţă bună — ar trebui să curgă ca smântâna lichidă. • Adăugaţi un praf zdravăn de sare şi piper. • În acest moment, puteţi să puneţi puţin pătrunjel tocat. • Serviţi sosul fierbinte, alături de peştele sau carnea aleasă.

ROȘII, MĂSLINE, BUSUIOC ȘI ARDEI IUTE

Pentru 4 porții

2 căței de usturoi / o mână mică de măsline negre / câteva crenguțe de busuioc proaspăt / un ardei iute roșu, proaspăt / ulei de măsline / o conservă (400 g) roșii tocate / sare de mare și piper negru proaspăt măcinat

Curățați și tăiați usturoiul felii subțiri. • Striviți măslinele cu fundul unui borcan sau cu ceva greu și scoateți sâmburii. • Tocați mare măslinele. • Smulgeți frunzele de busuioc de pe tulpini, rupând frunzele mai mari. • Scoateți semințele și tocați mărunt ardeiul iute. • Într-o tigaie la foc mare puneți 1–2 linguri de ulei de măsline, apoi usturoiul, măslinele și ardeiul iute. • Când usturoiul a devenit auriu, adăugați frunzele de busuioc și agitați tigaia. • Adăugați roșiile, amestecați și dați-le în clocot. • Asezonați cu un praf mic de sare (pentru că măslinele pot fi sărate) și piper. • Serviți imediat alături de peștele sau carnea aleasă, cât este încă fierbinte.

CREMĂ CU ȘUNCĂ ȘI CIUPERCI **Pentru 4 porții**

ulei de măsline / 4 feliuțe de șuncă afumată vărgată, preferabil de fermă sau organică / ½–1 ardei iute roșu proaspăt, după gust / 200 g ciuperci de câmp mari / 4 crenguțe de cimbru proaspăt / sare de mare și piper negru proaspăt măcinat / 4 linguri cu vârf de crème fraîche

Puneți o tigaie mare la foc potrivit și adăugați 1–2 linguri de ulei de măsline. • Tăiați șunca în bucățele mici și puneți-le apoi în tigaie. • Prăjiți-le câteva minute până când devin aurii și crocante. • Cât se prăjește șunca, scoateți semințele și tocați mărunt ardeiul iute, tăiați ciupercile în felii subțiri și rupeți frunzele de cimbru de pe tulpini. • Adăugați ardeiul iute, ciupercile și frunzele de cimbru în tigaie, apoi continuați să prăjiți câteva minute. • Asezonați cu grijă, după gust, cu sare și piper. • Adăugați crème fraîche, dați sosul în clocot și lăsați-l să clocotească și să fiarbă la foc mic aproximativ un minut. • Serviți-l fierbinte peste o bucată de pește, cum ar fi calcanul, sau deasupra unei fripturi de pui, ori amestecați-l cu paste fierte fierbinți.

CURRY FOARTE SIMPLU **Pentru 4 porții**

6 cepe verzi / o legătură mare de coriandru proaspăt / ulei de măsline / 5 linguri cu vârf de pudră de curry / o bucată mare de unt / 2 conserve a câte 400 g cu lapte de cocos / sare de mare / zeama de la o lămâie

Curățați-le mustățile și tăiați cepele verzi în felii subțiri. • Tocați mărunt coriandrul. • Puneți o tigaie la foc mic și adăugați 2–3 linguri de ulei de măsline. • Presărați pudra de curry în tigaie și adăugați cepele verzi. • Amestecați și adăugați bucata de unt. • Lăsați pe foc 20 până la 30 de secunde și, când clocotește bine, adăugați laptele de cocos. • Dați în clocot, apoi micșorați flacăra și lăsați să fiarbă la foc mic 2 minute. • Pentru finisare, asezonați cu sare și amestecați coriandrul și zeama de lămâie. • Serviți sosul fierbinte cu peștele sau carnea aleasă.

SOSURI SALSA

MANGO, CASTRAVETE ȘI ARDEI IUTE **Pentru 4 porții**

un fruct de mango copt / ½ castravete / 4 crenguțe de mentă proaspătă / 2 cepe verzi / un ardei iute roșu proaspăt / ulei de măsline extravirgin / 2 lămâi verzi (lime) / sare de mare și piper negru proaspăt măcinat

Curățați coaja fructului de mango cu un cuțit pentru decojit rapid. • Tăiați fructul în felii de pe sâmbure și apoi în bucăți mari. • Puneți bucățile de mango într-un bol. • Curățați castravetele și tăiați-l în bucăți de aceeași mărime ca cele de mango, iar apoi puneți-le în bol. • Rupeți frunzele de mentă de pe tulpini și tocați-le cu cepele verzi. • Tăiați în jumătate, scoateți semințele și tocați mărunt ardeiul iute. • Amestecați menta, cepele verzi și ardeiul iute în amestecul de mango și castravete, apoi adăugați suficient ulei de măsline extravirgin ca să acoperiți ușor totul. • Adăugați zeama de la lămâi și asezonați cu sare și piper înainte de servire.

ROȘII **Pentru 4 porții**

un căței de usturoi / 2 cepe verzi / ½ ardei iute roșu proaspăt / 6 roșii coapte / o mână mică de coriandru proaspăt / zeama de la 1–2 lămâi verzi (lime) / ulei de măsline extravirgin / sare de mare și piper negru proaspăt măcinat

Curățați usturoiul. • Tăiați mustățile cepelor verzi. • Scoateți semințele ardeiului iute. • Tocați-le mărunt pe toate la un loc pe un tocător. • Puneți și roșiile pe tocător și continuați să mărunțiți și să amestecați totul. • În final, adăugați frunzele și tulpinile de coriandru, apoi tocați-le și amestecați-le cu restul de ingrediente. • Treceți sosul salsa într-un bol și adăugați zeama de la o lămâie verde, gustați și mai puneți dacă este nevoie. • Adăugați cam aceeași cantitate de ulei de măsline extravirgin, apoi amestecați și asezonați după gust. • Serviți cu feliuțe de lămâie.

PESTO DIN IERBURI TOCATE **Pentru 4 porții**

un căței de usturoi / o legătură mare de busuioc proaspăt / o mână de semințe de pin sau migdale / o mână mare de parmezan proaspăt răzuit / ulei de măsline extravirgin / zeama de la ½ de lămâie / sare de mare și piper negru proaspăt măcinat

Curățați usturoiul și rupeți frunzele de busuioc de pe tulpini. • Tocați usturoiul mai întâi, apoi adăugați semințele de pin și toate frunzele de busuioc, plus câteva dintre tulpinile mai fragede și continuați să le tocați până le mărunțiți. • Puneți-le într-un bol cu parmezanul ras și cu suficient ulei de măsline extravirgin cât să aveți o pastă moale. • Adăugați un strop de zeamă de lămâie și gustați. • Dacă vi se pare că mai este nevoie, mai puneți sare și piper.

MĂSLINE NEGRE, ROȘII USCATE LA SOARE ȘI ȚELINĂ **Pentru 4 porții**

3 bucăți de țelină / 2 mâini de măsline negre cu sâmburi / o mână de roșii uscate la soare / 2 linguri de oțet balsamic / ulei de măsline extravirgin / sare de mare și piper negru proaspăt măcinat

Rupeți frunzele galbene de pe țelină și dați-le deoparte. • Puneți toate ingredientele pe tocător, tăiați mare măslinele, roșiile și tulpinile de țelină, apoi amestecați-le bine. • Când aveți consistența dorită, treceți-le într-un bol cu toată zeama. • Adăugați frunzele de țelină, oțetul balsamic și 1–2 linguri de ulei de măsline extravirgin, apoi amestecați bine. • Puneți un praf de piper — probabil că nu va mai fi nevoie de sare (pentru că măslinele pot fi destul de sărate), dar gustați și decideți-vă. • Puteți să adăugați și un strop de apă, pentru că ajută la combinarea aromelor. • Acest sos salsa poate fi servit imediat sau poate fi lăsat să se odihnească o oră înainte de masă.

ULEIURI

Uleiurile aromate pot fi gata în câteva minute și sunt perfecte cu orice tip de carne sau crustacee. Una sau două linguriţe turnate peste o friptură, peste un cotlet de miel sau peste un file de peşte contează enorm. De asemenea, sunt foarte bune și cu brânză mozzarella. Cele din acest capitol sunt un fel de amestec între un ulei aromat și sos. Așa că pot fi folosite și peste salate.

ULEI ASIATIC

o bucată mică de rădăcină de ghimbir proaspăt / o lingură de sos de soia / zeama de la o lămâie verde / 4 crenguţe de coriandru proaspăt / ½ ardei iute roșu proaspăt / 6 linguri de ulei de măsline extravirgin

Curățați ghimbirul și răzuiți-l fin într-un bol. • Adăugați sosul de soia și stoarceți zeama de la lămâie. • Tocați mărunt frunzele de coriandru și ardeiul iute, după care puneți-le în bol. • Turnați suficient ulei de măsline extravirgin în bol cât să le acopere și amestecați bine. • Puteți fie să-l serviți ca atare, fie să-l strecurați, adunând aromele într-un ulei delicios, omogen.

ULEI DE BUSUIOC ȘI LĂMÂIE

8 linguri de ulei de măsline extravirgin / zeama de la o lămâie / câteva crenguţe de busuioc proaspăt / sare de mare și piper negru proaspăt măcinat

Ca să preparați acest ulei, puteți să folosiți un mojar cu pistil, un robot de bucătărie sau un blender. • Puneți în blender uleiul de măsline extravirgin, zeama de lămâie și busuiocul, apoi adăugați un praf zdravăn de sare și piper. • Porniți aparatul și lăsați-l să le toace până când veți avea un ulei omogen. • Puteți să-l serviți ca atare sau să-l strecurați ca să obțineți unul și mai omogen. • Poate fi păstrat câteva zile în frigider.

ULEI DE IERBURI TOCATE

o mână mică dintr-un amestec de ierburi moi verzi proaspete (folosiți un singur fel de ierburi sau un amestec de busuioc, pătrunjel și mentă) / 8 linguri de ulei de măsline extravirgin / oțet din vin roșu / sare de mare și piper negru proaspăt măcinat

Tocați mărunt ierburile. • Puneți-le într-un bol cu uleiul de măsline extravirgin, un strop de oțet și un praf zdravăn de sare și piper. • Amestecați bine înainte de servire.

ULEI DE ARDEI IUTE ȘI MENTĂ

un ardei iute roșu proaspăt / câteva crenguţe de mentă proaspătă / 8 linguri de ulei de măsline extravirgin / zeama de la ½ de lămâie / sare de mare și piper negru proaspăt măcinat

Tăiați ardeiul iute în jumătate și scoateți-i semințele, dacă nu vreți ca uleiul să fie prea picant. • Tocați mărunt ardeiul iute. • Rupeți frunzele de mentă de pe tulpini și tăiați-le fin. • Puneți într-un bol ardeiul iute, menta, uleiul de măsline extravirgin, zeama de lămâie și un praf zdravăn de sare și piper. • Amestecați bine înainte de servire.

Rețete clasice cu pește

Atâția oameni sunt speriați de gândul că trebuie să gătească pește. Este mare păcat că se face atâta caz, dar mi-e teamă că peștele este doar o altă victimă a detașării noastre față de hrană în ziua de astăzi. Sunt nenumărați oamenii pe care i-am întâlnit și care mi-au spus: „Nu, nu-mi place peștele", după care eu i-am întrebat: „Dar ce pește ai încercat?", iar ei au răspuns: „Somon", și se vedea clar că au mâncat o bucățică de somon uscat care a fost gătit timp de 50 de minute până a ieșit totul din el. „Nu-mi place peștele, e o porcărie" și tot așa… Dar este o incredibilă sursă de proteine și sunt atât de multe arome și texturi diferite pe care le puteți obține gătindu-l în diverse feluri — fie că este la grătar, fript, prăjit sau înăbușit, există o grămadă de pește care așteaptă să fie savurat.

În prezent, există niște pește grozav și în piețele unde se vinde congelat, așa că nu trebuie să-l cumpărați întotdeauna proaspăt. Totuși, atunci când îl cumpărați proaspăt, folosiți-vă de miros — de obicei, instinctele sunt bune, așa că, dacă are un iz, nu-l cumpărați. Dacă nu arată bine, nu-l luați. Crescătoriile de somon par să devină tot mai performante în prezent, ceea ce este un lucru bun având în vedere că resursele naturale se diminuează continuu. De asemenea, peștele congelat începe să fie reprezentat de câteva produse bune, nu doar de bucățele și resturi.

Dacă ar exista un Sfânt Graal al cumpărării peștelui, acesta ar fi: faceți cunoștință cu negustătorul de pește local. Odată ce aveți o relație bună cu acesta, restul va intra pe făgașul normal. Dar supermarketurile par să facă o treabă din ce în ce mai bună, în special cu peștele preambalat și cu cel congelat. Probabil că nu v-ați gândit niciodată să cumpărați pește prin intermediul internetului, dar veți fi uimiți să constatați câți pescari și producători își vând produsele direct, în felul acesta. Așa că există destule opțiuni, deci nu mai există scuze la capitolul acesta.

Ca să n-o mai lungesc, toți avem nevoie să consumăm mai mult pește. Tot ce mai am de spus este că japonezii au cea mai lungă speranță de viață din lume, iar ei mănâncă predominant pește. Asta este tot!

PLĂCINTUȚE CU SOMON

Nu numai că plăcintuțele gătite în casă sunt de o mie de ori mai bune decât cele cumpărate, dar dacă le faceți singur, știți exact ce ingrediente conțin: cele industriale ieftine pot fi adesea umplute cu porcării. Această rețetă este atât de gustoasă, încât ar fi o idee foarte bună să dublați sau să triplați cantitățile și să congelați pachete și pentru o altă zi — asigurați-vă doar că le decongelați bine înainte de a le folosi, apoi urmați instrucțiunile de mai jos.

Pentru 8 plăcintuțe

sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
600 g cartofi
500 g fileuri de somon cu piele, fără solzi și oase
ulei de măsline
o legătură mică de pătrunjel cu frunza lată, proaspăt
o lingură de făină, plus încă puțină pentru presărat
un ou mare, preferabil de fermă sau organic
2 lămâi

Pregătirea plăcintuțelor

Într-o cratiță mare, dați în clocot niște apă sărată. • Curățați cartofii și tăiați-i în bucăți de aceeași mărime. • Frecați fileurile de somon peste tot cu ulei de măsline și cu un praf de sare și piper. • Puneți cartofii în cratiță și lăsați-i să fiarbă. • Introduceți peștele într-o strecurătoare, acoperită cu folie, și puneți apoi strecurătoarea peste cratița cu cartofi. • Dați focul mic și lăsați-o 10–12 minute, până când și cartofii, și peștele sunt gata. • Scoateți peștele din strecurătoare și puneți-l deoparte. • Scurgeți cartofii în strecurătoare, apoi puneți-i înapoi în cratiță și lăsați-i să se usuce în aburi. • Rupeți frunzele de pătrunjel de pe tulpini și tocați-le mărunt, aruncând tulpinile. • Faceți cartofii piure, împrăștiind piureul pe marginile cratiței ca să se răcească mai repede. • Curățați toată pielea peștelui. • Când piureul s-a răcit complet, puneți-l într-un bol și mărunțiți peștele peste el cu o lingură de făină. • Adăugați oul și pătrunjelul tocat cu un praf zdravăn de sare și piper. • Răzuiți fin coaja de lămâie, apoi zdrobiți și amestecați totul foarte bine.

Prepararea plăcintuțelor

Presărați făină pe suprafața de lucru. • Împărțiți în 8 amestecul pentru plăcintuțe. • Dați-le formă de minge și bateți-le ușor cu palma ca să le turtiți, astfel încât să aibă aproximativ 2 cm grosime, presărându-le cu făină pe măsură ce le pregătiți. • Luați o farfurie sau o tavă, tapetați-o cu făină și puneți plăcintuțele în ea. • Dacă vreți să le congelați în acest moment, înfășurați-le în folie de plastic și băgați-le în congelator. • Dacă nu, puneți-le pur și simplu în frigider timp de o oră înainte de a le găti — astfel se vor întări ușor.

Gătirea și servirea plăcintuțelor

Puneți o tigaie mare la foc potrivit și adăugați 2–3 linguri de ulei de măsline. • Când uleiul este încins, puneți în tigaie plăcintuțele și lăsați-le pe foc aproximativ 3–4 minute pe fiecare parte până când devin crocante și aurii — s-ar putea să fie nevoie să le prăjiți în două rânduri. • Serviți-le imediat cu jumătăți de lămâie pentru stors deasupra, cu o garnitură de mazăre, broccoli, verzituri sau salată. • De asemenea, aceste plăcintuțe merg foarte bine cu sosul de roșii, măsline, busuioc și ardei iute de la pagina 269.

PATEU DE MACROU AFUMAT

Acesta este un preparat foarte gustos. Pielea macroului conține foarte multe lucruri bune, așa că n-o îndepărtați când gătiți — n-o să vă deranjeze odată ce peștele este mărunțit. Totuși, dacă nu vă place, puteți să o înlăturați.

Pentru 6–8 porții

400 g fileuri de macrou afumat
4 cepe verzi
2 lămâi
200 g cremă de brânză Philadelphia
2 linguri de hrean cu smântână
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
o pâine ciabatta sau o altă pâine crocantă
2 coșulețe cu creson

Pregătirea pateului

Dacă vreți să scoateți pielea de pe fiecare bucată de macrou, scoateți-o acum și aruncați-o. • Curățați și tăiați cepele verzi în felii subțiri. • Rupeți macroul în bucăți. • Răzuiți fin coaja de la una dintre lămâi peste macrou, apoi tăiați-o în jumătate. • Puneți crema de brânză într-un bol mare împreună cu hreanul cu smântână. • Tocați macroul, cepele verzi și coaja de lămâie pe un tocător, amestecând totul în timp ce le tocați până când obțineți o pastă groasă. • Puneți-o în bolul cu crema de brânză și cu hreanul, asezonați cu sare și piper, stoarceți și zeama de la lămâia rasă și amestecați din nou.

Servirea pateului

Tăiați pâinea felii și prăjiți-o. • Serviți pateul de macrou pe feliile fierbinți de pâine prăjită, alături de puțin creson și cu feliuțe din a doua lămâie pentru stors deasupra — delicios!

PLĂCINTĂ CU PEȘTE

Aceasta este o plăcintă cu pește fantastic de simplă, deoarece nu necesită fierberea peștelui sau obositoarea pregătire a sosului alb. O grămadă de legume bune și aromate se adaugă rapid răzuindu-le pur și simplu. Puteți folosi orice fel de pește doriți și să obțineți un preparat oricât de somptuos. Dacă vreți ca plăcinta să fie cremoasă, adăugați peștelui câteva linguri de crème fraîche.

P.S. Câteva supermarketuri oferă în prezent pachete apetisante cu diferite feluri de pește și crustacee care pot fi folosite la plăcintă. Fiți atenți și, dacă doriți să cumpărați unul, trebuie să aibă o greutate de aproximativ 700–750 g pentru această rețetă.

Pentru 4–6 porții

sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
1 kg cartofi
un morcov
2 tulpini de țelină
150 g brânză Cedar bună
o lămâie
½ ardei iute roșu, proaspăt
4 crenguțe pătrunjel cu frunza lată, proaspăt
300 g fileuri de somon, fără piele și oase
300 g fileuri de eglefin afumat, fără coloranți, fără piele și oase
125 g creveți mari, cruzi, curățați
ulei de măsline
opțional: o mână zdravănă de spanac, tocat
opțional: două roșii coapte, tăiate în sferturi

Pregătirea plăcintei cu pește

Încălziți cuptorul în prealabil la 200°C/treapta 6 și, într-o cratiță mare, fierbeți niște apă sărată. • Curățați cartofii și tăiați-i în bucăți de 2 cm. • Odată ce apa a dat în clocot, puneți cartofii în cratiță și lăsați-i pe foc aproximativ 12 minute, până când se înmoaie (puteți să înfigeți cuțitul în ei ca să-i încercați). • Între timp, luați o tavă de copt adâncă sau un vas de ceramică și puneți înăuntru o răzătoare în picioare. • Curățați morcovul. • Răzuiți țelina, morcovul și brânza pe răzătoarea mare. • Răzuiți fin coaja de lămâie. • Răzuiți mărunt și tocați ardeiul iute. • Tocați mărunt frunzele și tulpinile de pătrunjel, apoi adăugați-le în tavă.

Gătirea și servirea plăcintei cu pește

Tăiați somonul și eglefinul afumat în bucăți de mărimea unei îmbucături și puneți-le în tavă lângă creveți. • Stoarceți deasupra zeama de la lămâia rasă (fără sâmburi, vă rog!), stropiți cu ulei de măsline și adăugați un praf zdravăn de sare și piper. • Dacă vreți să adăugați spanac sau roșii, acum este momentul. • Amestecați totul bine de tot. • Cartofii ar trebui să fie gata până în acest moment, așa că scurgeți-i într-o strecurătoare și puneți-i înapoi în cratiță. • Puneți peste ei 2–3 linguri bune de ulei de măsline și un praf de sare și piper. • Bateți-i până obțineți un piure omogen, apoi împrăștiați-l uniform deasupra peștelui și a legumelor răzuite. • În cuptorul preîncălzit, puneți tava pentru aproximativ 40 de minute sau până când este pătruns, crocant și auriu la suprafață. • Serviți-l foarte fierbinte cu ketchup, fasole coaptă, legume înăbușite sau cu o delicioasă salată verde.

Cadillac
CA ORNIA
S

SIMON ATKINSON

AGENT DE VÂNZĂRI

„Până la vârsta de 36 de ani n-am gătit niciodată, nici măcar un piure. Și singurul pește pe care l-am mâncat a fost cel pane. Când mi s-a transmis rețeta pentru plăcinta cu pește, am gătit-o, am gustat-o, am simțit toate aromele și m-am gândit: «Miam, îmi place.» Acum simt că papilele mele gustative au fost private de multe senzații grozave.“

KEDGEREE

Acest fel de mâncare este delicios și îmi place să-l consum la micul dejun sau la cină. Nu dați înapoi doar pentru că trebuie să fierbeți peștele, să curățați ouăle fierte tari și să gătiți orezul — da, este puțină agitație, dar nu durează mai mult de 20 de minute.

Pentru 4 porții

sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
250 g orez Basmati
500 g fileuri eglefin afumat, fără coloranți, fără piele și oase
4 ouă mari, preferabil de fermă sau organice
2 frunze de dafin, proaspete sau uscate
opțional: ½ ardei iute roșu proaspăt
o legătură mică de coriandru proaspăt
o ceapă potrivită
2 lămâi
ulei de măsline
2 linguri de pastă de curry Madras de la Patak's
o mână mare de mazăre proaspătă sau congelată
iaurt natural, pentru servit

Pregătirea ingredientelor

Dați în clocot niște apă sărată în două cratițe mari. • Puneți orezul într-una dintre cratițe și peștele, ouăle și frunzele de dafin în cealaltă. • Dați-le din nou în clocot, apoi lăsați-le să fiarbă la foc mic. • Țineți orezul la fiert în funcție de instrucțiunile de pe ambalaj, iar peștele și ouăle, aproximativ 6 minute. • Dacă folosiți ardei iute, tocați-l mărunt. • Rupeți frunzele de coriandru de pe tulpini și puneți-le la frigider pentru mai târziu, când veți avea nevoie de ele, apoi tăiați mare tulpinile. • Curățați ceapa, tăiați-o în jumătate și apoi tocați-o fin. • Tăiați în jumătate una dintre lămâi.

Gătirea clasicului kedgeree

Puneți o cratiță mare tip caserolă cu 2–3 linguri de ulei de măsline la foc potrivit. • Adăugați ceapa, ardeiul iute (dacă folosiți), tulpinile de coriandru și lăsați-le să fiarbă ușor 5 minute. • Amestecați în cratiță pasta Madras și mazărea, apoi asezonați cu sare și piper. • După ce ouăle și peștele au fiert cele 6 minute, folosiți o spumieră pentru a le scoate din cratiță pe o farfurie — peștele se va desprinde frumos în bucăți mari și vă va fi ușor să-i îndepărtați pielea și oasele. • Lăsați ouăle să se răcească puțin, apoi curățați-le. • Scurgeți orezul într-o sită, apoi adăugați-l în amestecul cu ceapă, punând și bucățile de pește, după care stoarceți bine deasupra niște zeamă de lămâie. • Tăiați ouăle în sferturi și puneți-le în cratiță. • Amestecați totul ușor cu o lingură de lemn. • Asezonați cu încă puțină zeamă de lămâie, cu sare și piper.

Servirea acestui preparat

Presărați deasupra frunzele de coriandru și serviți-l la masă alături de un castron plin cu iaurt natural și cu o lămâie tăiată feliuțe pentru stors deasupra.

SOMON EN CROÛTE

Termenul „en croûte" descrie mâncarea care este înfășurată în aluat și coaptă. Este bine să aveți o bucată de somon de mărime uniformă, așa că cereți negustorului de pește să vă taie un file dinspre cap și nu o bucată dinspre coadă. Puteți încerca această rețetă și cu un alt fel de pește, cum ar fi păstrăv, eglefin sau cod.

Pentru 4–6 porții

făină simplă, pentru presărat
un pachet (500 g) de aluat foarte fraged
un file de somon de 800 g, fără oase
ulei de măsline
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
4 linguri de pastă de măsline negre
o legătură mică de busuioc proaspăt
2 roșii coapte
o bilă (150 g) de brânză mozzarella
un ou mare, preferabil de fermă sau organic

Pregătirea somonului en croûte

Preîncălziți cuptorul la 200°C/treapta 6. • Luați o tavă mare, joasă și tapetați-o cu făină. • Presărați făină pe o suprafață de lucru curată și pe un făcăleț, apoi întindeți foile de aluat, presărând făină și pe ele, până când ajung la dimensiunea tăvii (aproximativ 30 cm x 15 cm). • Puneți aluatul în tava de copt tapetată. • Stropiți fileul de somon cu ulei de măsline și asezonați-l cu un praf de sare și piper. • Transferați-l pe aluat, cu pielea în jos, apoi întindeți cu o lingură pe el pasta de măsline negre într-un strat subțire. • Rupeți frunzele de busuioc de pe tulpini și puneți-le deasupra. • Tăiați roșiile felii și presărați-le peste busuioc. • Rupeți brânza mozzarella în bucățele și împrăștiați-le peste roșii. • Presărați sare și piper, apoi stropiți cu ulei de măsline. • Adunați capetele foii de aluat, ciupiți-le și apăsați-le laolaltă. • Spargeți oul într-o ceașcă și bateți-l cu o furculiță, apoi folosiți o pensulă și ungeți cu oul bătut marginile foii de aluat.

Gătirea și servirea somonului en croûte

Puneți tava pe fundul cuptorului încălzit în prealabil și pe grătarul de sus puneți o tavă goală ca să protejați partea de deasupra să nu se ardă. • Lăsați-o la cuptor 35 de minute, apoi scoateți-o și puneți-o în mijlocul mesei ca toată lumea să se poată servi cu o felie. • Este delicios servit cu niște legume fierte la aburi sau cu o salată verde savuroasă (ca de obicei!)

PAELLA

Acesta este un fel de mâncare tradiţional din Spania care merge trăsnet. Amestecul de carne şi peşte este genial — şi aromele picante ale cârnatului chorizo îl completează şi îl fac cu adevărat special. Puteţi folosi orice peşte sau crustacee doriţi — paella este întotdeauna minunată, indiferent de peştele folosit, mai ieftin sau mai scump.

Pentru 6 porţii

400 g amestec de fructe de mare (midii, creveţi curăţaţi, moluşte, calamari, peşte cu carne albă)
o legătură mică de pătrunjel cu frunza lată, proaspăt
4 pulpe de pui, fără piele şi fără os, preferabil de fermă sau organic
100 g cârnaţi chorizo
4 feliuţe de şuncă afumată vărgată, preferabil de fermă sau organică
o ceapă potrivită
2 căţei de usturoi
un cub pentru supă de pui, preferabil organic
ulei de măsline
opţional: un praf de şofran
400 g orez paella
sare de mare şi piper negru proaspăt măcinat
2 mâini pline de mazăre congelată
2 lămâi

Pregătirea minunatei paella

Curăţaţi midiile sau moluştele. • Dacă folosiţi calamar sau peşte cu carne albă, tăiaţi-l în bucăţi de 3 cm. • Rupeţi frunzele de pătrunjel de pe tulpini şi tocaţi-le, iar tulpinile tăiaţi-le mare. • Tăiaţi pulpele de pui în bucăţi de mărimea unei îmbucături. • Tăiaţi cârnatul chorizo şi şunca felii. • Curăţaţi ceapa şi usturoiul, tăiaţi-le în jumătăţi şi tocaţi-le mare. • Turnaţi 1,5 litri de apă clocotită într-o cratiţă, daţi drumul în ea cubului pentru supă de pui şi amestecaţi până când acesta se dizolvă.

Gătirea şi servirea acestui preparat

Puneţi o cratiţă mare tip caserolă pe foc iute şi stropiţi cu puţin ulei de măsline. • Adăugaţi pătrunjelul, puiul, cârnatul chorizo şi şunca în cratiţă şi amestecaţi-le. • Lăsaţi-le pe foc aproximativ 5 minute, până când puiul devine auriu. • Adăugaţi şi ceapa şi usturoiul în cratiţă şi mai lăsaţi 5 minute. • Adăugaţi şofranul (dacă folosiţi) şi orezul cu un praf de sare şi piper şi mai amestecaţi o dată bine. • Turnaţi în cratiţă apa în care aţi dizolvat cubul pentru supă de pui şi daţi în clocot, amestecând şi adunând totul de la fundul cratiţei. • Puneţi cratiţei un capac, daţi focul mic şi lăsaţi-o să fiarbă, iar orezul lăsaţi-l atât timp cât scrie în instrucţiunile de pe ambalaj. • Când orezul este aproape gata, amestecaţi în cratiţă fructele de mare şi mazărea, apoi stoarceţi şi zeama de la o lămâie. • Mai lăsaţi pe foc încă 5 minute, gustaţi şi mai adăugaţi sare, piper şi încă puţină apă, dacă vi se pare că mai este nevoie — orezul nu trebuie să se usuce prea mult. • Puneţi un platou în mijlocul mesei cu feliuţe de lămâie alături pentru stors deasupra şi apoi lăsaţi-i pe toţi să se servească.

SUPĂ-CREMĂ DE CREVEȚI ȘI PORUMB DULCE

Această mâncare este inspirată de o renumită supă clasică americană, cea de scoici. În această versiune, eu folosesc creveți, dar în America se prepară utilizând borcane întregi cu scoici semipreparate, așa că puteți să le folosiți și pe acestea dacă doriți.

Pentru 4–6 porții

un praz mare
500 g cartofi
un cub pentru supă de pui, preferabil organic
ulei de măsline
6 feliuțe de șuncă afumată vărgată, preferabil de fermă sau organică
250 g porumb dulce congelat
250 g creveți mari, cruzi, curățați
285 ml smântână lichidă
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
un ardei iute roșu, proaspăt
6 biscuiți crocanți Jacob's
ulei de măsline extravirgin

Pregătirea supei-cremă

Tăiați capetele prazului, tăiați-l în sferturi pe lungime, spălați-l sub jet de apă și tocați-l. • Curățați cartofii și tăiați-i în bucăți de 2 cm. • Turnați 1 litru de apă clocotită într-o cratiță, puneți în ea cubul pentru supă de pui și amestecați până când se dizolvă.

Gătirea supei-cremă

Puneți o cratiță mare tip caserolă pe foc iute și stropiți cu ulei de măsline. • Tăiați feliuțele de șuncă și puneți-le în cratiță. • Prăjiți-le până când devin aurii și crocante, lăsând toată grăsimea și aroma să se scurgă în cratiță. • Cu un clește de bucătărie, scoateți șunca pe o farfurie, lăsând grăsimea în cratiță. • Puneți în ea prazul și cartofii, apoi amestecați-i bine. • Lăsați pe foc 3 până la 5 minute, până când prazul s-a înmuiat. • Adăugați porumbul dulce și crevetii. • Turnați în cratiță apa în care ați dizolvat cubul pentru supă de pui și smântâna. • Adăugați un praf zdravăn de sare și piper, după care amestecați. • Dați în clocot, apoi lăsați să fiarbă 10 minute la foc mic. • Între timp, tăiați ardeiul iute, scoateți-i semințele și tocați-l mărunt. • Rupeți biscuiții în bucăți mărunte și puneți-i pe farfurie lângă șuncă. • Luați supa de pe foc și folosiți un blender ca să o bateți ușor până când obțineți o textură omogenă, groasă. • Asezonați din nou, după gust.

Servirea supei-cremă

Turnați supa într-un bol mare și stropiți-o cu puțin ulei de măsline extravirgin. • Serviți-o la masă, după ce ați presărat deasupra șunca, biscuiții și ardeiul iute tocat, apoi treceți la acțiune!

Mic dejunuri revigorante

O mulțime de studii recente au arătat că, atunci când luați micul dejun dimineața, aceasta vă conferă energie întreaga zi. Nu numai că vă ajută să vă concentrați mai bine și să rețineți mai multe informații — ceea ce este nemaipomenit pentru muncă și școală —, dar, de asemenea, dacă vă urmăriți greutatea corporală, este mai probabil ca persoanele care iau micul dejun să-și mențină greutatea sau să piardă din greutate mai ușor decât persoanele care evită să ia micul dejun și fac exces mai târziu. Știți și voi, așa cum știu și eu, că de copii ni se spunea să mâncăm un mic dejun zdravăn — vă amintiți de reclama cu Ready Brek și de tipul acela micuț cu un halo auriu în jurul lui? Știau ei ce știau, nu? Și, desigur, mai era fiertura de ovăz de la Quaker's Oats din Scoția — dacă mergeți iarna în Scoția, nu veți vedea pantaloni pe sub kilturi, și numai un bol bun de fiertură de ovăz vă poate proteja împotriva vântului rece de pe dealurile scoțiene!

Oricum, de ajuns cu balivernele, readuc acest capitol la ceea ce vă face să zâmbiți, și anume gustul. Aici veți găsi câteva rețete de mic dejunuri pe care vă puteți baza, care sunt chiar sănătoase, dar în același timp teribil de gustoase; genul acela de preparate cu care îmi hrănesc copiii în mod obișnuit. Veți găsi aici o rețetă grozavă de terci de ovăz, cu diferite feluri de arome. Am analizat diferite moduri de a găti ouăle și, de asemenea, am inclus o rețetă pentru o omletă fantastic de simplă, dar foarte gustoasă, plus că v-am furnizat o mulțime de idei despre cum să o variați. Există în capitol și o rețetă de mic dejun englezesc cu de toate (vă vine să credeți?), o metodă de a face clătite fără să cântăriți nici măcar unul dintre ingrediente (fantastic!) și niște indicații despre cum să exersați simpla și curajoasa artă de a face fructele obișnuite să arate foarte atractiv pe o farfurie. Și în sfârșit, dar nu în ultimul rând, v-am dat câteva rețete pentru prepararea unora dintre extraordinarele smoothies ale soției mele, Jools.

Încă o idee… dacă petreceți puțin timp învățându-vă copiii, la vârsta de, să zicem, opt sau zece ani sau oricând vi se pare potrivit (eu aveam aproximativ opt), să gătească niște clătite sau ouă grozave, aceasta va fi o investiție bună, pentru că, odată ce stăpânesc arta, puteți să-i puneți să gătească ei micul dejun pentru voi. Va veni vremea răzbunării!

UN MIC DEJUN SĂNĂTOS CU DE TOATE

Eu cred că în zilele noastre toată lumea încearcă să facă un efort pentru a lua un mic dejun sănătos. Totuși, în timp ce iaurtul, fructele și fiertura de ovăz sunt delicioase și convenabile, sâmbăta și duminica, nouă, britanicilor, încă ne place să savurăm un mic dejun englezesc cu de toate. Este corect să spunem că o mulțime de prăjeli nu sunt neapărat sănătoase, dar dacă înlăturați grăsimea de la șuncă, dacă folosiți cârnați cu un conținut mare de carne și nu mai ungeți pâinea prăjită cu unt, veți fi uimiți cât de sănătoase pot fi acestea în comparație cu altele, precum brioșe, aluaturi și croasanți, care pot avea o valoare calorică foarte mare. Puteți lua un mic dejun cu de toate, care să aibă o valoare calorică sub 500 de calorii, dacă îl preparați după cum vă sugerez eu în continuare.

Pentru 2 porții

2 roșii coapte
2 ciuperci de câmp
4 feliuțe de șuncă afumată, preferabil de fermă sau organică
2 cârnați de bună calitate, preferabil de fermă sau organici
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
ulei de măsline
o conservă (200 g) de fasole boabe fiartă, cu conținut scăzut de sare și zahăr
4 felii de pâine integrală
2 ouă foarte proaspete, preferabil de fermă sau organice

Pregătirea unui mic dejun cu de toate

Încălziți în prealabil grătarul la maximum. • Luați un grătar de sârmă și puneți-l deasupra unei tăvi de copt. • Tăiați roșiile în jumătăți. • Rupeți picioarele ciupercilor. • Înlăturați grăsimea de la șuncă. • Crestați cârnații pe lungime și desfaceți-i ca pe o carte — în acest fel vor fi gata cam în același timp cu restul de ingrediente și, totodată, va ieși și grăsimea din ei. • Puneți roșiile, ciupercile și cârnații pe grătarul din sârmă, roșiile cu partea tăiată în sus, iar ciupercile cu partea unde au fost picioarele în sus. • Presărați puțină sare și piper peste roșii și ciuperci. • Frecați-le foarte ușor cu puțin ulei de măsline — nu e nevoie de prea mult (un spray cu ulei de măsline este numai bun pentru asta).

Gătirea unui mic dejun cu de toate

Așezați tava sub grătarul încins timp de 5 minute și puneți o cratiță cu apă la fiert. • După 5 minute, adăugați șunca pe grătar și întoarceți cârnații. • Puneți-le înapoi sub grătar și mai lăsați-le la foc încă 4 până la 5 minute (în funcție de puterea grătarului), până când șunca devine aurie și crocantă. • În acest timp, puneți fasolea boabe fiartă într-o cratiță mică la foc potrivit ca să se încălzească. • Puneți feliile de pâine în prăjitor. • Spargeți ouăle în cratița cu apa care bolborosește și fierbeți-le 2 până la 3 minute. • Ca să vedeți dacă sunt gata, scoateți cu grijă unul dintre ele din apă cu o spumieră și atingeți-l ușor cu degetul — vă veți da seama dacă este încă nefăcut sau deja solid în mijloc. • Dacă vi se pare prea moale, mai lăsați-l un minut în apa clocotită. • Odată ce ouăle sunt gata conform preferințelor, scoateți-le din cratiță cu spumiera și uscați-le pe o hârtie de bucătărie.

Servirea micului dejun cu de toate

Împărțiți totul pe două farfurii și presărați puțină sare și piper peste ouă.

ÎNCERCAȚI TERCIUL DE OVĂZ

Terciul de ovăz este un mic dejun britanic absolut clasic, preparat fie cu lapte, fie cu apă. În zilele noastre, puteți cumpăra cele mai delicioase pachete de ovăz pentru acest preparat. Pe lângă lapte sau apă, există o mulțime de lucruri pe care le puteți adăuga ovăzului fiert înainte de a-l servi, pentru a-l face și mai gustos. Aici aveți o rețetă de bază despre prepararea terciului și patru variante dintre combinațiile mele favorite de aromatizare.

Pentru 4 porții

200 g fulgi de ovăz
750 ml lapte, lapte de soia sau apă
sare de mare

Rețeta de bază pentru pregătirea terciului

Puneți ovăzul și laptele sau apa într-o cratiță cu un praf de sare de mare la foc potrivit. • Lăsați să fiarbă la foc mic 5 până la 6 minute, amestecând cât de des puteți, ca să obțineți o fiertură de ovăz omogenă, ca o cremă. • În timp ce ovăzul bolborosește în cratiță, alegeți una dintre combinațiile de aromatizare de mai jos și pregătiți ingredientele. • Cu 1 sau 2 minute înainte ca terciul să fie gata, adăugați aromele (vedeți mai jos). • Dacă vreți ca ovăzul fiert să fie mai subțire, mai puneți puțin lapte sau niște apă, până când obțineți consistența pe care o doriți.

Banană și scorțișoară

2 banane coapte, tăiate felii subțiri
½ linguriță de scorțișoară măcinată
2 linguri de semințe de mac
2–4 linguri de sirop de arțar sau de miere subțire (ori mai multe, după gust)
o mână mică de fulgi de migdale prăjite sau de nucă de cocos deshidratată

Banană, whisky și nucșoară

2 banane coapte, piure
50 ml de whisky (numai pentru adulți, nu și pentru copii!)
¼ de nucșoară, răzuită fin
miere subțire, după gust

Mure și mere

2 mere, scobite și tăiate bucățele
o bucată mare de unt
o mână mică de fulgi de ovăz
o lingură de miere subțire, plus încă puțină, după gust
2 mâini de mure proaspete sau congelate

Prăjiți merele cu untul într-o cratiță, până când se înmoaie și devin aurii. • Adăugați fulgii de ovăz și mierea, apoi lăsați-le la foc 1 minut. • Striviți murele în fiertura de ovăz. • Serviți presărând niște ovăz și merele deasupra.

Ciocolată amăruie și gem de portocale Seville

50 g ciocolată cu un conținut de 70% cacao Green&Black, răzuită fin
4 linguriță cu vârf de gem de portocale Seville

CLĂTITE DE O CANĂ, IAURT TROPICAL ȘI MANGO

Acestea sunt clătitele cel mai ușor de gătit — nici măcar nu trebuie să cântăriți ingredientele. Tot ce vă trebuie este o cană sau o ceașcă. Atât timp cât folosiți aceeași cană la măsuratul făinii și al laptelui, veți fluiera! Dacă folosiți făină cu praf de copt, clătitele se vor asemăna mai mult cu cele în stil american, bune, pufoase și groase. Cu făină simplă, obțineți clătite mai subțiri, mai aproape de clătitele europene. Sunt delicioase, dacă sunt presărate cu puțin zahăr și cu puțină zeamă de lămâie stoarsă deasupra (foarte tradițional!), sau stropite cu sirop de arțar și servite cu șuncă crocantă. Încercați și cu o mână de coacăze aruncate în amestecul pentru clătite, dacă le pregătiți pe cele în stil american. Mie îmi mai place să le mănânc și cu iaurt cu nucă de cocos Rachel, care este minunat. Aici v-am dat o rețetă pentru a pregăti propriul iaurt cu arome tropicale. De fapt, este chiar mai bun dacă îl lăsați să stea în frigider câteva ore, pentru că nuca de cocos se va înmuia.

Pentru 4 porții

Pentru iaurtul aromat

2 banane coapte

o mână de nucă de cocos deshidratată

250 g iaurt natural

Pentru clătite

un ou, preferabil de fermă sau organic

o cană de făină cu praf de copt (vedeți mai sus)

o cană de lapte (vedeți mai sus)

sare de mare

25 g unt

2 fructe de mango coapte

o lămâie verde (lime)

Pregătirea iaurtului și a amestecului pentru clătite

Curățați bananele, puneți-le într-un bol mare și striviți-le cu o furculiță. • Adăugați nuca de cocos și iaurtul, apoi amestecați bine. • Dați bolul deoparte până când va fi nevoie de el și începeți să vă ocupați de clătite. • Spargeți oul într-un bol mare pentru mixer. • Adăugați făina, laptele și un praf de sare de mare. • Bateți totul, până când obțineți un amestec omogen, ca o cremă. • Scoateți sâmburii din fructele de mango, crestați pulpa de jur împrejur și împingeți, ca să o puteți desprinde de pe coajă și să obțineți bucățele de fruct.

Gătirea clătitelor

Puneți o tigaie mare la foc potrivit și adăugați jumătate din cantitatea de unt. • Când untul s-a topit și tigaia este încinsă, folosiți un polonic ca să turnați amestecul pentru clătite. • Fiecare polonic plin va da o clătită — sunt destul de mici, așa că puteți pune mai multe în tigaie în același timp. • Lăsați-le 1 până la 2 minute și folosiți o spatulă ca să le întoarceți când încep să devină cafenii pe fund și să bolborosească deasupra. • După ce sunt gata pe ambele părți, scoateți-le pe o farfurie, ștergeți cu grijă tigaia cu niște hârtie de bucătărie ca s-o curățați, adăugați restul de unt și luați-o de la capăt. • Repetați până când se termină amestecul pentru clătite.

Servirea clătitelor

Serviți-le imediat, acoperite cu o lingură de iaurt aromat, cu bucățelele de mango și cu feliuțe de lămâie verde pentru stors deasupra.

NATASHA WHITEMAN

MAMĂ SINGURĂ

„Făceam numai prostii în bucătărie — ardeam totul. Eu și copiii mei nu aveam altă soluție, trăiam numai cu chiftele și kebab șase sau șapte zile din săptămână. În visurile mele, îmi vedeam familia fericită, adunată în jurul mesei, consumând mâncare adevărată. După ce mi-au fost transmise câteva rețete, visul meu a devenit realitate. Și acum am chiar și bucățica mea de grădină de legume!“

soya
Dairy free
alternative to milk

organic

SMOOTHIE DIN FRUCTE CONGELATE

Un desert smoothie nu este numai delicios, dar este perfect pentru micul dejun, întrucât conține numai bunătăți. Este fantastic să le adaugi ovăz sau nuci, pentru că ajută la încetinirea absorbției în sânge a zahărului din fructe, ceea ce vă conferă mai multă energie pentru mai mult timp. Lucrul cel mai bun la fructele congelate este că au fost culese la momentul cel mai potrivit și nu au fost forțate să se coacă, ca atâtea fructe „proaspete" care ne sunt oferite de piață în zilele noastre. De asemenea, sunt mai ieftine și mult mai convenabile — vor sta foarte bine în congelator cu lunile, așa că, de fiecare dată când vreți un smoothie, puteți să vă pregătiți unul!

Aceste smoothies se pregătesc cel mai bine cu un blender, nu cu un robot de bucătărie, pentru că primul îi conferă desertului o textură catifelată. Și folosiți orice fruct doriți, fie un singur tip, fie un amestec. Zmeura este foarte gustoasă și o puteți utiliza, dar eu o evit din cauza semințelor.

Pentru 2 pahare

o banană coaptă
un pahar de fructe congelate, la alegere: mango, coacăze negre sau căpșuni
2 linguri cu vârf de iaurt natural
o mână mică de ovăz
o mână mică de amestec de nuci
un pahar de lapte de soia, lapte degresat sau suc de mere
opțional: miere subțire, după gust

Curățați banana, tăiați-o felii și puneți-o în blender cu fructele congelate și cu iaurtul. • Bateți-le și adăugați ovăzul și nucile. • Puneți laptele de soia, laptele degresat sau sucul de mere și bateți-le din nou, până când se omogenizează. • Dacă vi se pare prea gros, mai adăugați încă puțin lapte sau suc și mai bateți-le puțin. • Amestecați bine și gustați. • Un smoothie cu fructe congelate mai are nevoie de zahăr foarte rar, dar dacă vi se pare că este nevoie, puteți adăuga puțină miere subțire, după gust — nu este nevoie de multă.

OUĂ FIERTE **Pentru 2 porții**

Ouăle fierte și soldățeii din pâine prăjită sunt unele dintre cele mai bune lucruri. Fie că vă plac ouăle fierte tari, fie moi, este ușor să le obțineți exact cum le doriți variind pur și simplu timpul de fierbere. Un truc ce merită reținut este că, dacă adăugați un praf de sare în apă, preveniți crăparea ouălor.

Luați o crăticioară mică, umpleți-o cam trei sferturi cu **apă**, puneți-o la foc mare și dați-o în clocot.
• Adăugați un praf de **sare** și, cu o lingură, introduceți și scoateți ouăle (acest lucru previne șocul schimbării de temperatură, de la frigider în apa fierbinte, ce duce câteodată la crăparea puternică a cojii). În final, lăsați încet în apă 4 **ouă mari, preferabil de fermă sau organice**, pentru a nu se crăpa coaja chiar atunci când ating fundul cratiței.

Lăsați-le la fiert următoarele perioade de timp, în funcție de cum vă plac ouăle:
• **5 minute** pentru ouă moi
• **7½ minute** pentru ouă semitari
• **10 minute** pentru ouă tari

rioadele de timp sunt abile pentru ouă mari.

5 min

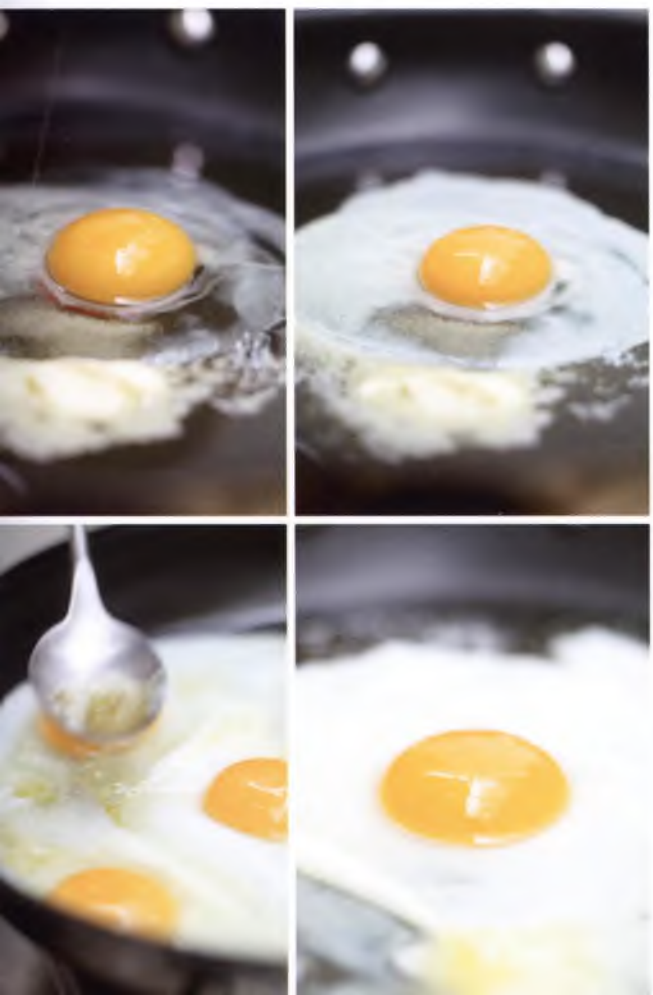
7½ min

10 min

OUĂ PRĂJITE **Pentru 2 porții**

Ouăle prăjite sunt delicioase și simple. Există diferite feluri de a le prăji, dar această metodă este favorita mea. Implică folosirea unei strat de ulei de măsline de 1 cm, dar până când veți scoate oul din tigaie cu o spumieră și îl veți usca cu niște hârtie de bucătărie, cea mai mare parte a uleiului va fi dispărut, rămânându-vă un ou perfect.

Puneți tigaia la foc mediu spre mic și adăugați un strat de **ulei de măsline** de 1 cm. • Spargeți în tigaie 4 **ouă mari, preferabil de fermă sau organice**. • Pe măsură ce se încinge uleiul, veți vedea cum începe să se schimbe și culoarea ouălor. • Când s-au albit, puneți cu o lingură uleiul încins peste ouă pentru că ajută la prăjirea lor uniformă. • Dacă uleiul începe să sară, este din cauză că s-a încins prea tare, așa că micșorați flacăra. • Vreți ca aceasta să fie o metodă blândă de gătit — dacă uleiul se încinge prea repede, veți obține niște ouă crocante, cu bule de aer, dar le vreți moi și catifelate. • Când sunt gata, luați tigaia de pe foc și scoateți ouăle din tigaie cu o spumieră. • Puneți-le pe o farfurie și atingeți-le ușor cu puțină hârtie de bucătărie pentru a absorbi excesul de ulei. • Serviți-le pe **pâine prăjită** — nu este nevoie de unt — cu un praf de **sare și piper negru proaspăt măcinat.**



OUĂ JUMĂRI Pentru 2 porții

Ouăle jumări pot reprezenta unul dintre cele mai fantastice, magnifice mic dejunuri, dacă rețineți câteva lucruri de bază: folosiți întotdeauna ouă foarte proaspete, de fermă sau organice, și unt de bună calitate; și amestecați întotdeauna ouăle foarte încet, la foc mic. Dacă urmați aceste sfaturi, veți obține de fiecare dată niște ouă magnifice, păstoase și cremoase.

Spargeți 4 **ouă mari, de fermă sau organice** într-un bol, adăugați un praf de **sare de mare și piper negru proaspăt măcinat** și bateți-le cu furculiță. • Puneți o cratiță mică la foc scăzut și adăugați o bucată zdravănă de **unt**. • Topiți-l încet până se face spumă. • Puneți ouăle în cratiță și amestecați-le încet — folosindu-vă de o lingură de lemn sau de o spatulă dacă aveți, ca să puteți ajunge la marginile cratiței. • Cât timp faceți acest lucru, puneți niște **pâine** în prăjitor. • Ouăle sunt gata când încă mai au aspect catifelat și sunt ușor moi și nefăcute, deoarece căldura va continua să le gătească până ajung perfecte. • Chiar și când le serviți, ele continuă să se facă. • Serviți-le pe feliile de pâine prăjită unse cu unt.

P.S. Puteți toca ierburi moi și proaspete, cum ar fi arpagic sau busuioc, în amestecul de ouă bătute pentru a adăuga puțină aromă suplimentară. • În Italia le place să adauge o linguriță mică de parmezan ras fin, iar în Mexic veți găsi adesea printre ingrediente niște ardei iute proaspăt, tocat.

OUĂ OCHIURI **Pentru 2 porții**

Un ou ochi perfect gătit este unul dintre cele mai sclipitoare lucruri din lume! Poate fi cam complicat să le nimeriți, dar dacă vă asigurați că folosiți cele mai proaspete ouă posibil, nu ar trebui să aveți probleme. Puteți vedea dacă un ou este proaspăt spărgându-l într-o farfurioară. Dacă gălbenușul este ferm și albușul nu este apos, oul este proaspăt ca o margaretă.

Luați o cratiță tip caserolă largă și umpleți-o cu **apă clocotită** din ceainic. • Puneți-o la fiert la foc potrivit, adăugați un praf de **sare de mare**, apoi spargeți unul dintre cele 4 **ouă mari de fermă sau organice** într-o ceașcă și turnați-l ușor în apă printr-o mișcare lină. • Repetați gestul și cu restul de ouă. • Le veți vedea cum încep să fiarbă imediat — nu vă îngrijorați dacă marginile sunt ușor zdrențuite. • În funcție de cratița pe care o folosiți, un ou ochi foarte moale e gata în aproximativ 2 minute, iar unul moale spre ferm va avea nevoie de 4 minute (depinde de mărimea ouălor și dacă le folosiți imediat ce le-ați scos din frigider). • Ca să vedeți dacă sunt gata, scoateți cu grijă un ou din cratiță cu spumiera și apăsați-l ușor cu o linguriță. • Dacă vi se pare prea moale (bazați-vă pe instincte), puneți-l înapoi în cratiță și mai lăsați ouăle în apă încă un minut sau două ca să se întărească. • Când sunt gata, scoateți-le pe niște hârtie de bucătărie ca să se usuce și serviți-le cu **felii de pâine prăjită unse cu unt** și presărați-le cu puțină **sare și piper negru proaspăt măcinat**.

OMLETE

Omletele sunt gustoase și extrem de rapid de încropit. O omletă simplă este delicioasă, dar dacă vă place să amestecați lucrurile, unele dintre combinațiile aromate pe care vi le dau în continuare sunt cu adevărat bune, fie că mâncați omleta la micul dejun, la prânz sau chiar la cină în acele seri în care nu prea aveți chef să stați prea mult timp în bucătărie.

Pentru o porție

Pentru fiecare omletă, veți avea nevoie de:

2–3 ouă mari, preferabil de fermă sau organice
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
o bucată de unt
o mână mică de brânză Cedar rasă

Pregătirea omletei simple, de bază

Spargeți ouăle într-un bol pentru mixer și adăugați un praf de sare și piper. • Bateți-le bine cu o furculiță. • Puneți o tigaie mică la foc scăzut și lăsați-o să se încingă. • Adăugați o bucată de unt. • Când untul s-a topit și bolborosește, adăugați ouăle și rotiți tigaia ca să se împrăștie uniform. • Când omleta începe să se prăjească și să se întărească, dar mai are încă ou crud deasupra, presărați brânza peste ea (eu o rad câteodată direct peste omletă). • Cu o spatulă, desprindeți marginile omletei de tigaie, apoi împăturiți-o în jumătate. • Când începe să devină auriu-cafenie dedesubt, luați tigaia de pe foc și treceți omleta prin alunecare într-o farfurie.

Omletă cu șuncă

Spargeți **ouăle** într-un bol pentru mixer și adăugați un praf de **sare și piper**. • Bateți-le bine cu o furculiță. • Tăiați mărunt 2 feliuțe de **șuncă afumată sau din aceea cu fâșii de grăsime, preferabil de fermă sau organică**, și prăjiți-le într-o tigaie încinsă cu un strop de **ulei de măsline**. • Când șunca este crocantă și cafenie, micșorați flacăra până la foc potrivit și adăugați ouăle. • Rotiți tigaia ca ouăle să se împrăștie uniform. • Când omleta începe să se prăjească și se întărește, dar încă mai are ou crud deasupra, presărați brânză **Cedar** peste ea. • Cu o spatulă, desprindeți marginile omletei de tigaie, apoi împăturiți-o în jumătate. • Când începe să devină auriu-cafenie dedesubt, luați tigaia de pe foc și treceți omleta pe o farfurie prin alunecare.

Omletă pentru mahmureală!

Spargeți **ouăle** într-un bol pentru mixer și adăugați un praf de **sare și piper**. • Bateți-le bine cu o furculiță. • Tocați mărunt ½ de **ardei iute roșu proaspăt**. • Scoateți carnea dintr-un **cârnat de bună calitate, preferabil de fermă sau organic**, și sfărâmați-o în tigaia încinsă împreună cu un strop de **ulei de măsline** și cu un praf de sare și piper. • Prăjiți-o câteva minute, până când devine aurie și, din clipa când se face cafenie, micșorați flacăra până la foc potrivit și adăugați ½ de linguriță de **semințe de chimen sfărâmate**, ardeiul iute și ouăle. • Rotiți tigaia ca să se împrăștie ouăle uniform. • Când omleta începe să se prăjească și se întărește, dar încă mai are ou crud deasupra, presărați brânza **Cedar** peste ea. • Cu o spatulă, desprindeți marginile omletei de tigaie, apoi împăturiți-o în jumătate. • Când începe să devină auriu-cafenie dedesubt, luați tigaia de pe foc și treceți omleta într-o farfurie prin alunecare.

Omletă cu roșii și busuioc

Spargeți **ouăle** într-un bol pentru mixer și adăugați un praf de **sare și piper**. • Bateți-le bine cu o furculiță. • Smulgeți frunzele de la 2 sau 3 crenguțe de **busuioc proaspăt** și rupeți-le în bucățele. • Tăiați în jumătăți o mână de **roșii cherry** și puneți-le în tigaia încinsă împreună cu o bucată mică de **unt**, cu un strop de **ulei de măsline** și cu un praf de sare și piper. • Prăjiți și agitați cam un minut, apoi micșorați flacăra până la foc potrivit și presărați deasupra frunzele de busuioc. • Adăugați ouăle și mișcați tigaia ca să se împrăștie ouăle uniform. • Când omleta începe să se prăjească și se întărește, dar mai are încă ou crud deasupra, presărați brânza **Cedar** peste ea. • Cu o spatulă, desprindeți marginile omletei de tigaie, apoi împăturiți-o în jumătate. • Când începe să devină auriu-cafenie dedesubt, luați tigaia de pe foc și treceți omleta într-o farfurie prin alunecare.

Omletă cu ciuperci

Spargeți **ouăle** într-un bol pentru mixer și adăugați un praf de **sare și piper.** • Bateți-le bine cu o furculiță. • Tăiați în sferturi sau tocați mare 2 sau 3 **ciuperci de câmp frumoase** și puneți-le într-o tigaie încinsă împreună cu o bucată mică de **unt**, cu un strop de **ulei de măsline** și cu un praf de sare și piper. • Prăjiți-le și agitați tigaia până când devin aurii, apoi micșorați flacăra până la foc potrivit. • Adăugați ouăle și mișcați tigaia ca să se împrăștie ouăle uniform. • Când omleta începe să se prăjească și se întărește, dar mai are încă ou crud deasupra, presărați brânza **Cedar** peste ea. • Cu o spatulă desprindeți marginile omletei de tigaie, apoi împăturiți-o în jumătate. • Când începe să devină auriu-cafenie dedesubt, luați tigaia de pe foc și treceți omleta într-o farfurie prin alunecare.

GRANOLA

Granola este o metodă grozavă de a savura diferitele tipuri de fructe uscate, nuci și semințe, pe care altfel nu le-ați include în dietă. Datorită varietății de ingrediente, are o textură excelentă și este foarte gustoasă, mai ales cu un pic de scorțișoară. Este minunată la micul dejun alături de un pahar cu lapte rece.

Este de ajuns pentru a umple un borcan mare

200 g fulgi de ovăz
150 g nuci amestecate
(alune, migdale, nuci, nuci braziliene)
50 g semințe amestecate
(floarea-soarelui, mac, dovleac, susan)
50 g nucă de cocos deshidratată
o linguriță de scorțișoară măcinată
150 g fructe uscate (stafide, merișor, caise)
5 linguri de sirop de arțar sau de miere subțire
5 linguri de ulei de măsline

Pregătirea granolei

Încălziți cuptorul în prealabil la 180°C/treapta 4. • Puneți într-o tavă ingredientele uscate ale granolei, inclusiv nuca de cocos și scorțișoara, dar nu și fructele uscate. • Amestecați bine și neteziți-le. • Stropiți cu puțin sirop de arțar și ulei de măsline, apoi amestecați din nou. • Puneți tava în cuptorul încălzit în prealabil timp de 25 până la 30 de minute. • La fiecare 5 minute, scoateți granola din cuptor și amestecați-o, apoi neteziți-o cu o lingură de lemn și puneți-o înapoi în cuptor. • Cât se coace, tocați bucăți fructele uscate mai mari. • Când granola este frumoasă și aurie, scoateți-o din cuptor, amestecați în ea fructele uscate și lăsați-o să se răcească.

Servirea granolei

Odată ce s-a răcit, serviți granola în boluri individuale cu lapte sau cu o lingură de iaurt natural. • Dacă vă mai rămâne, poate fi păstrată în recipiente închise etanș aproximativ 2 săptămâni, dar este atât de bună, încât aș fi surprins să reziste atât de mult.

COMPOT DE FRUCTE

Un lucru cu adevărat important de reținut când fierbeți fructele este că cel mai bine ar fi să decideți singuri cât zahăr să adăugați. Vă voi da cantitățile aproximative ca îndrumare, dar dacă, de exemplu, fructele sunt bine coapte și dulci, veți avea nevoie de mai puțin decât v-am recomandat, așadar, gustați-le în timp ce le gătiți și mai adăugați zahăr dacă vi se pare că mai este nevoie.

Pentru 4 porții

750 g rubarbă, prune, caise, căpșuni sau pere
dacă folosiți rubarbă: o bucată de 2,5 cm de rădăcină proaspătă de ghimbir
zahăr tos, după gust

Tăiați bucăți toate fructele, scoțând sâmburii dacă este cazul. • Puneți fructele într-o crăticioară. • Dacă folosiți rubarbă, curățați întâi ghimbirul și răzuiți-l fin în crăticioară. • Adăugați zahărul — eu pun de obicei 3 linguriță cu vârf la rubarbă și 2 la oricare alte fructe, dar gustați în timp ce le preparați și mai adăugați zahăr dacă vi se pare că mai trebuie. • Adăugați 2 linguri de apă și fierbeți-le cu capac la foc potrivit. • Când fructele s-au înmuiat, luați capacul de pe crăticioară și lăsați să scadă lichidul — vreți să obțineți o consistență mai groasă. • Serviți peste cereale, iaurt, clătite, granola, musli sau chiar la friptură de porc! • De asemenea, fructele pregătite astfel sunt nemaipomenite pentru tarte.

PLATOU CU FRUCTE PROASPETE

Acesta este grozav de servit la micul dejun, dar este la fel de bun și cu budincă la prânz sau la cină. Întrucât totul e gata pregătit, este ușor să ne încurajăm copiii (și chiar adulții fără tragere de inimă) să mănânce niște fructe proaspete și delicioase. Dacă mai rămân unele neconsumate, le puteți băga în frigider pentru a le mânca a doua zi dimineață ca salată de fructe sau sub formă de smoothie (vedeți pagina 307).

Pentru 4 porții

2 clementine
o portocală
½ pepene galben
o mână de căpșuni
un ciorchine mic de struguri roșii
3 banane coapte
o pară coaptă
un măr
o mână de afine
500 g iaurt natural

Curățați clementinele de coajă și feliați-le transversal. • Tăiați portocala în segmente egale, fără a curăța coaja. • Tăiați în jumătate și scoateți semințele pepenelui galben, apoi cu o lingură scobiți miezul de la una dintre jumătăți. • Rupeți codițele căpșunilor și tăiați-le în jumătăți dacă sunt prea mari. • Curățați bananele și tăiați-le în felii pe lungime. • Puneți toate fructele astfel pregătite pe un platou mare. • Scobiți miezul cu sâmburi al perei și al mărului, iar pulpa tăiați-o felii și puneți-o apoi pe platou. • Împrăștiați peste ele afinele. • Plasați lângă ele un pahar cu iaurt natural și lăsați toată lumea să se servească.

Dulciuri

Din toate capitolele acestei cărți, rezultă clar un lucru: coacerea este de departe cea mai solicitantă metodă de a găti, fiind o adevărată consumatoare de timp. Pentru că trebuie să respectați cu acuratețe cantitățile și măsurile, este, de asemenea, cea mai predispusă dezastrului dintre toate modalitățile de preparare. De aceea mi se pare interesant faptul că majoritatea persoanelor care nu gătesc încearcă să coacă din când în când!

Pentru acest capitol, am pregătit o gamă largă de dulciuri care se prepară extrem de ușor tocmai pentru a vă ajuta în acest sens. Dacă vă plac budincile, prăjiturile sau fursecurile, le veți găsi aici. De la șase feluri de a face înghețată simplă, tradițională, o rețetă foarte rapidă de altfel, până la strălucitele prăjiturele de școală veche, cu frișcă tare și gem. Și am inclus și o tartă de ciocolată cu fructe și alune care este atât de simplu de pregătit, dar foarte impresionantă — dacă vă plac fructele și batoanele de ciocolată cu alune, o să fiți înnebuniți după ea! Trebuie să încercați neapărat tarta Tatin cu banane: din nou, arată nemaipomenit și este extrem de ușor de preparat. Și ca să pun capac, un pandișpan cu fructe și frișcă, excelent pentru orice ocazie, pe care-l puteți pregăti pentru aniversări sau pentru Ziua Mamei — secretul este să folosiți un panettone în loc de pandișpan (panettone este folosit de obicei de Crăciun, așa că e o idee bună să puneți deoparte câteva după sărbători, pentru că se păstrează foarte bine aproximativ șase luni). Ca o concluzie a acestui capitol este faptul că toate rețetele sunt foarte ușor de pregătit, dar delicioase. Sunt exact ceea ce trebuie dacă sunteți începător și aveți nevoie să vă întăriți încrederea în propriile forțe.

PRĂJITURĂ CU BRÂNZĂ ȘI VANILIE CU GLAZURĂ DE ZMEURĂ

Familiei mele îi place la nebunie acest desert. Iese de fiecare dată fără probleme și are o aromă plăcută de lămâie. Biscuiții îi adaugă o fantastică textură sfărâmicioasă — mulțumim lui Dumnezeu pentru biscuiții digestivi! Este o rețetă de prăjitură cu brânză și vanilie, pe care o puteți pregăti fără adaosul de zmeură, dar dacă este sezonul ei, pregătiți glazura, turnați-o deasupra prăjiturii și veți da gata pe toată lumea! Alte fructe care merg în locul zmeurii sunt căpșunile, cireșele, afinele, murele și coacăzele negre.

Pentru 8 porții

150 g unt, plus încă o bucată pentru uns forma
200 g biscuiți digestivi
100 g fulgi de ovăz
o păstaie de vanilie sau o linguriță de esență de vanilie
600 g brânză grasă
150 g zahăr tos
o lămâie
o portocală
300 ml smântână dulce

Pentru glazura de zmeură
100 g zahăr tos
500 g zmeură

Pregătirea bazei

Ungeți cu o bucată de unt o formă detașabilă de 23 cm pentru tort. • Înfășurați biscuiții într-un șervet curat pentru ceai și, cu un făcăleț, fărâmițați-i bine. • Puneți o cratiță la foc mic, adăugați fulgii de ovăz și prăjiți-i până când se închid la culoare. • Tăiați untul cubulețe și puneți-l apoi împreună cu biscuiții fărâmițați în cratiță. • Amestecați ușor cu o lingură de lemn până când se combină uniform. • Luați cratița de pe foc și cu o lingură puneți amestecul în forma pentru tort detașabilă, netezind suprafața. • Apăsați ușor cu spatele unei linguri de metal sau cu mâinile baza din biscuiții — trebuie să fie plată și netedă. • Puneți apoi în frigider să se răcească și să se așeze timp de 1 oră.

Pregătirea umpluturii

Dacă folosiți una, tăiați păstaia de vanilie în jumătate pe lungime și scoateți ușor cu marginea cuțitului semințele. • Puneți toată brânza într-un bol pentru mixer și adăugați semințele de vanilie sau esența, zahărul tos, coaja rasă de lămâie și de portocală, precum și zeama de la lămâie. • Amestecați bine totul până se omogenizează. • În alt bol, bateți smântâna până când face „vârfuri" moi. • Adăugați jumătate din cantitate în amestecul cu brânză și încorporați-o. • Apoi procedați la fel cu cealaltă jumătate. • Odată ce s-a omogenizat totul, turnați amestecul cu lingura peste baza din biscuiți și cu o spatulă neteziți-l. • Puneți prăjitura la frigider pentru cel puțin o oră.

Servirea prăjiturii

Scoateți prăjitura din formă, desprinzând-o de margini cu un cuțit-paletă. • Puneți-o pe o farfurie. • Introduceți zahărul și zmeura într-un bol — folosiți mâinile ca să le frământați bine. • Turnați acest amestec peste prăjitură și neteziți-l până la margini cu spatele unei linguri.

ÎNGHEȚATĂ

Ar fi tare bine dacă toată lumea ar încerca să prepare tarte sau forme din aluat, dar în realitate cei mai mulți nu le pregătesc decât pentru ocazii speciale. Totuși, vânzările de înghețată sunt mari în permanență, așa că am decis să includ câteva idei grozave despre cum să se servească desertul favorit al națiunii noastre.

Fiecare variantă este pentru o porție

Înghețată de vanilie cu banană și caramel

Tăiați o **banană** și puneți-o pe fundul bolului în care veți servi. • Puneți deasupra o lingură de **caramel sau de cremă caramel din lapte condensat** și acoperiți-o cu o cupă de **înghețată de vanilie**. • Presărați deasupra un **biscuit digestiv** sfărâmat.

Înghețată de vanilie cu rom și stafide

Puneți o crăticioară mică la foc scăzut, adăugați o mână de **stafide** și 1–2 linguri de **rom brun** și încălziți-le. • Turnați totul într-un bol, după care adăugați o cupă de **înghețată de vanilie** deasupra. • Cu ajutorul unui cuțit de decojit rapid sau folosind cu atenție un cuțit ascuțit, răzuiți peste înghețată câțiva **fulgi de ciocolată amăruie de bună calitate**.

Înghețată de ciocolată cu felii de portocală și malț

Curățați o **portocală**, tăiați-o felii rotunde de 1 cm grosime și puneți-le pe fundul bolului în care veți servi. • Puneți o crăticioară mică la foc scăzut și topiți în ea o bucată de **unt**. • Adăugați o lingură de **ovăz**, amestecați sporadic până când devine crocant, apoi luați crăticioara de pe foc. • Presărați pe o farfurie o lingură de **pulbere de malț** și treceți repede prin ea o cupă de **înghețată de ciocolată** până când o acoperă pe toată într-un strat subțire. • Puneți înghețata peste feliile de portocală și deasupra ei presărați ovăzul crocant.

Înghețată de vanilie cu căpșuni și biscuiți cu ghimbir

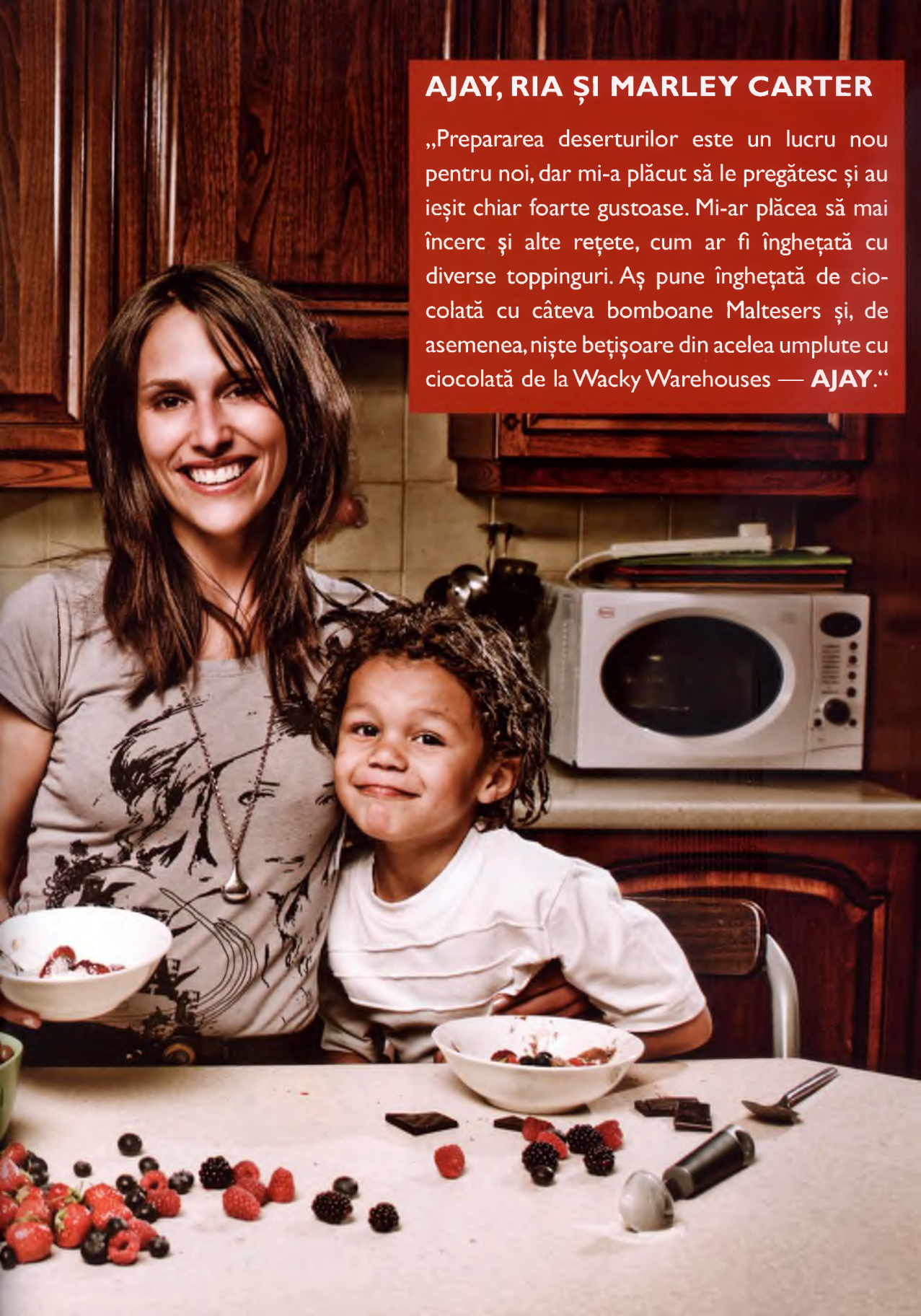
Sfărâmați într-un bol câțiva **biscuiți cu ghimbir**. • Tăiați 2 sau 3 **căpșuni** felii și puneți-le peste biscuiți, apoi adăugați o cupă de **înghețată de vanilie**. • La final, răzuiți deasupra puțină **ciocolată amăruie de bună calitate**.

Înghețată de vanilie cu sos proaspăt de zmeură

Puneți o mână mare de **zmeură proaspătă** și o lingură de **zahăr tos** într-un bol. • Striviți-le cu mâna până când obțineți un sos gros de zmeură. • Puneți o cupă de **înghețată de vanilie** în bolul în care veți servi și turnați deasupra zmeura strivită.

Înghețată de ciocolată cu ananas și ardei iute

Tăiați vârful unui **ananas proaspăt** și apoi o felie de 2 cm grosime. • Curățați coaja de pe ea cu un cuțit mic, ascuțit, apoi tăiați pulpa ananasului în cuburi. • Tăiați în două bucăți egale un **ardei iute proaspăt**, scoateți-i semințele și tocați mărunt o jumătate. • Puneți cuburile de ananas într-un bol. • Acoperiți-le cu o cupă de **înghețată de ciocolată** și presărați deasupra cât de mult ardei iute îndrăzniți!



AJAY, RIA ȘI MARLEY CARTER

„Prepararea deserturilor este un lucru nou pentru noi, dar mi-a plăcut să le pregătesc și au ieșit chiar foarte gustoase. Mi-ar plăcea să mai încerc și alte rețete, cum ar fi înghețată cu diverse toppinguri. Aș pune înghețată de ciocolată cu câteva bomboane Maltesers și, de asemenea, niște bețișoare din acelea umplute cu ciocolată de la Wacky Warehouses — **AJAY**."

PRĂJITURELE CU FRUCTE

Aceasta este o rețetă excelentă pentru prăjiturele cu fructe, în care puteți pune vișine, dar și mai tradiționalele stafide. Totuși, puteți folosi oricare alte fructe uscate doriți. Aceste prăjiturele se congelează foarte bine, așa că puteți face mai multe, iar o parte din ele le puteți plasa în congelator și, astfel, dacă se întâmplă să aveți oaspeți neașteptați, le puteți scoate și pune direct în cuptor, ca să obțineți o tratație rapidă și delicioasă. Întindeți gem pe partea de jos și serviți-le cu smântână groasă — nu mai este nevoie de nimic altceva!

Pentru 10 prăjiturele

120 g amestec de vișine și/sau stafide
suc de portocale, pentru însiropare
450 g făină cu praf de copt, plus încă puțină pentru presărat
2 linguriță praf de copt
120 g unt
sare
2 ouă mari, preferabil de fermă sau organice
5 linguri de lapte, plus încă puțin pentru uns prăjiturelele
gem de bună calitate
150 ml smântână groasă

Pregătirea aluatului

Încălziți cuptorul în prealabil la 200°C/treapta 6. • Într-un bol mic, lăsați vișinele și stafidele în suficient suc de portocale cât să le acopere. • În timp ce acestea stau la înmuiat, puteți fie să bateți făina, praful de copt și untul într-un robot de bucătărie până când amestecul începe să aibă aspectul unor firimituri de pâine (nu vă lăsați pradă tentației de a le bate prea mult!), fie puteți să le frământați manual. • Treceți-le într-un bol pentru mixer și faceți o gaură în mijloc. • În alt vas, bateți cu o furculiță ouăle și laptele. • Scurgeți vișinele și stafidele într-o sită și adăugați-le împreună cu un praf de sare în amestecul de ouă și lapte. • Turnați apoi ouăle bătute, laptele, vișinele și stafidele în gaura din amestecul de făină și amestecați bine, adăugând încă un strop de lapte dacă mai este necesar, până când obțineți un aluat moale și uscat.

Pregătirea prăjiturelelor

Presărați făină pe o suprafață de lucru curată și pe făcăleț. • Întindeți aluatul până când capătă o grosime de 2 cm. • Cu ajutorul unei forme circulare de tăiat cu diametrul de 7 cm sau cu buza unui pahar, decupați 10 cercuri din aluat și puneți-le pe o foaie de copt neaderentă (s-ar putea să fie necesar să mai întindeți aluatul o dată pentru a obține toate cele 10 cercuri, dar încercați să nu pierdeți prea mult timp cu frământatul). • Înmuiați o pensulă de patiserie în puțin lapte și ungeți deasupra fiecare prăjiturică. • Coaceți-le timp de 12 până la 15 minute în cuptorul încălzit în prealabil, până când cresc și devin cafenii. • Scoateți-le din cuptor și puneți-le pe un grătar de sârmă ca să se răcească.

Servirea prăjiturelelor

Tăiați fiecare prăjiturică în jumătate pe orizontală. • Puneți o lingură de gem în jumătatea de jos a fiecăreia dintre ele, turnați o lingură de smântână groasă și puneți apoi capacele (jumătățile de sus). • Serviți-le pe o farfurie mare în mijlocul mesei sau pe farfurii individuale — și nu uitați ceainicul cu ceai!

BUDINCI ÎNĂBUȘITE RAPID ÎN CUPTORUL CU MICROUNDE

Aceste budinci mici sunt fantastice când vreți să serviți un desert rapid. De obicei, se pregătește o budincă mare într-un bol, dar cele individuale merg la fel de bine — puteți folosi orice tip de vas de dimensiuni mici care poate fi utilizat în cuptorul cu microunde. Eu folosesc cești de ceai de obicei. De asemenea, puteți pregăti aceste budinci și cu gem de zmeură deasupra, punând o lingură de gem pe fundul fiecărei cești în loc de melasă. Odată răsturnat din ceașcă pe farfurie, presărați deasupra niște nucă de cocos deshidratată.

Pentru 6 budinci individuale

unt, pentru uns
175 g făină simplă, cernută
50 g zahăr brun
75 g unt
o linguriță rasă de bicarbonat de sodiu
2 linguriță de ghimbir măcinat
2 ouă mari, preferabil de fermă sau organice
sucul și coaja rasă fin de la o portocală mică
150 ml lapte
11 linguri de melasă
crème fraîche sau cremă din ouă și lapte, pentru servire

Pregătirea vaselor

Ungeți bine cu unt tot interiorul a 6 cești sau vase mici care pot fi folosite în cuptorul cu microunde. • Puneți toate ingredientele (cu excepția melasei și a cremei utilizate) într-un bol. • Adăugați o lingură de melasă și amestecați cu o spatulă de lemn până când se combină bine toate. • Puneți o lingură de melasă pe fundul fiecărui vas sau al fiecărei cești și turnați proporțional amestecul de budincă în formele alese.

Coacerea budincilor

Decupați sau tăiați 6 cercuri de hârtie cerată puțin mai mari în dimensiune decât diametrul cestilor. • Ungeți-le cu puțin unt și puneți-le ușor, cu partea unsă cu unt în jos, deasupra fiecărei cești, apăsându-le ușor pe amestecul de budincă. • Puneți toate vasele sau cestile în cuptorul cu microunde și gătiți-le la treapta medie timp de 7 ½ minute, dacă folosiți unul cu puterea de 750 W (atenție: timpul de coacere se schimbă dacă vă decideți să gătiți un număr mai mare sau mai mic de budinci deodată sau dacă aveți un cuptor cu o altă putere). • Lăsați budincile să stea în cuptorul cu microunde încă 5 minute înainte de a scoate cu grijă hârtia cerată.

Servirea budincilor

Încălziți timp de câteva secunde 4 linguri de melasă într-un vas care poate fi introdus în cuptorul cu microunde. • Răsturnați budincile pe farfurii (pur și simplu puneți o farfurie cu fața în jos peste fiecare ceașcă și întoarceți-o cu grijă). • Serviți imediat, stropindu-le cu puțină melasă, și mâncați-le cu o lingură de crème fraîche sau niște cremă din ouă și lapte.

TARTĂ TATIN CU BANANE

Aceasta este o rețetă extraordinară. Ce-mi place cel mai mult la ea este simplitatea ei. Tot ce trebuie să faceți este să cumpărați niște aluat fraged gata pregătit, să tăiați în jumătate câteva banane și să urmăriți transformarea magică din cuptor! Trebuie să fiți foarte atenți atunci când întoarceți tarta pe o planșetă, deoarece caramelul fierbinte poate provoca arsuri foarte urâte. Cel mai bine ar fi să vă acoperiți mâinile cu un șervet pentru ceai și să vă concentrați la ceea ce faceți. Și dacă nu vă plac bananele, puteți folosi mere sau pere.

Pentru 6 porții

60 g unt fără sare
150 g zahăr tos
4 banane mari
¼ linguriță de scorțișoară măcinată
o portocală
făină simplă, pentru presărat
250 g aluat fraged
opțional: crème fraîche
opțional: înghețată de vanilie și câteva linguri de nucă de cocos deshidratată

Pregătirea bananelor cu caramel

Încălziți cuptorul în prealabil la 180°C/treapta 4. • Tăiați untul în cuburi și puneți-l într-o tavă de copt robustă, adâncă, cu dimensiunea de aproximativ 19 x 30 cm. • Puneți tava la foc mic, lăsați untul să se topească, adăugați zahărul și amestecați constant până când se combină complet. • Lăsați în continuare pe foc aproximativ 5 minute sau până când se dizolvă zahărul și amestecul este auriu și caramelizat. • Între timp, curățați bananele, tăiați-le felii pe lungime și puneți-le deasupra caramelului auriu. • Luați tava de pe foc, apoi presărați deasupra scorțișoară și coaja rasă fin de la o jumătate de portocală.

Pregătirea aluatului

Presărați făină pe o suprafață de lucru curată și pe făcăleț. • Decât să puneți aluatul fraged pe planșetă și să-l întindeți cu făcălețul, puneți-l pe o latură a lui (vedeți imaginea de pe pagina de alături) și rulați-l de acolo, pentru că va avea o textură mai ușoară, mai crocantă. • Întindeți-l până când obțineți o formă rectangulară de aproximativ aceleași dimensiuni ca ale tăvii și având o grosime de 0,5 cm. • Înfășurați aluatul pe făcăleț și desfaceți-l cu grijă peste tava de copt, învelind cu grijă bananele și asigurându-vă că sunt acoperite în întregime. • Cu un cuțit și o furculiță, înțepați aluatul de câteva ori. • Puneți tava în partea superioară a cuptorului preîncălzit, timp de 25 până la 30 de minute, până când aluatul devine auriu.

Servirea tartei Tatin

Când tarta Tatin este gata, trebuie să o întoarceți imediat sau bucăți din ea vor rămâne lipite de tavă. • Pentru a face asta, acoperiți-vă mâna cu un șervet pentru ceai, țineți cu grijă deasupra tăvii un platou sau un fund de lemn și răsturnați-o. • Cu vârful unui cuțit, trageți de un colț din aluat ca să vedeți dacă este copt bine dedesubt (dacă nu este, mai puneți-l în cuptor câteva minute), apoi scoateți ușor toată tarta din tavă. • Dacă folosiți crème fraîche, puneți-o într-un bol, răzuiți deasupra restul de coajă de portocală și amestecați bine. • Dacă folosiți înghețată de vanilie, presărați câteva linguri de nucă de cocos deshidratată pe o farfurie și treceți repede prin ea o cupă de înghețată de vanilie până când e uniform acoperită. • Serviți tarta Tatin cu o lingură de crème fraîche sau cu înghețata trecută prin nuca de cocos și mâncați-o imediat!

FURSECURI

Aceasta este o rețetă pentru aluatul de bază pentru fursecuri, iar dacă puneți și câțiva fulgi de ovăz obțineți un desert sănătos. Mie îmi place să le pregătesc și să adaug diverse ingrediente în funcție de ce poftă am în acel moment. Dacă vă plac fursecurile cu fructe uscate și nuci în loc de ciocolată sau citrice, folosiți-le, dar păstrați aceleași cantități ca la fursecurile cu ciocolată.

Se obțin aproximativ 15 fursecuri

Pentru aluatul de bază pentru fursecuri

125 g unt
100 g zahăr tos brun nerafinat
un ou mare, preferabil de fermă sau organic
100 g făină simplă
25 g fulgi de ovăz
¼ linguriță praf de copt
½ linguriță sare

Pentru fursecuri cu citrice

o portocală
o lămâie

Pentru fursecuri cu două feluri de ciocolată

50 g ciocolată albă
50 g ciocolată amăruie

Pregătirea aluatului de bază pentru fursecuri

Scoateți untul din frigider cu 15 minute înainte de a începe, ca să aibă timp să se înmoaie puțin. • Dacă aveți un robot de bucătărie, puneți untul moale în el împreună cu ingredientele de bază și bateți-le până când se omogenizează. • Sau puteți să îl puneți într-un bol pentru mixer împreună cu zahărul și să le amestecați cu o lingură de lemn până când obțineți o consistență groasă, cremoasă. • Spargeți oul în alt bol și bateți-l cu o furculiță, apoi adăugați-l în bolul cu untul și zahărul, după care amestecați bine. • Cerneți făina în bol, ca să înlăturați cocoloașele, adăugați fulgii de ovăz, praful de copt și sarea, apoi amestecați până când se omogenizează.

Aromarea aluatului de fursecuri

Fie răzuiți fin coaja de la portocală și de la lămâie, fie tocați mare ciocolata. • Amestecați coaja de la citrice sau ciocolata în aluatul pentru fursecuri și amestecați bine. • Puneți cu o lingură aluatul pe o bucată de folie de plastic și rulați-o în formă de salam cu un diametru de aproximativ 7 cm. • Țineți aluatul în frigider pentru 30 de minute.

Coacerea fursecurilor

Încălziți cuptorul în prealabil la 190°C/treapta 5. • Scoateți aluatul răcit în frigider și tăiați-l în felii de 1 cm grosime. • Puneți feliile în două tăvi de copt neaderente, asigurându-vă că lăsați destul spațiu între ele, întrucât în timpul coacerii se întind. • Dacă nu încap toate feliile în tăvi, coaceți-le în două rânduri. • Puneți tăvile în mijlocul cuptorului preîncălzit și coaceți-le timp de 8 până la 10 minute, până când marginile fursecurilor devin brun-aurii. • Lăsați-le să se răcească puțin înainte de a le pune pe un grătar de sârmă pentru a se răci complet și a deveni crocante. • Sunt delicioase cu un pahar de lapte rece.

MEGAPRĂJITURĂ CU CIOCOLATĂ ȘI CARAMEL

Această prăjitură se pregătește cel mai bine cu ajutorul unui robot de bucătărie, pentru că puneți pur și simplu toate ingredientele în robot și le bateți laolaltă, dar se poate face destul de ușor și manual în cazul în care cumpărați din magazin migdale măcinate și răzuiți ciocolata. La fel ca în cazul celor mai multe deserturi, megaprăjitura nu este tocmai sănătoasă, dar este absolut splendidă. Savurați-o așa cum trebuie — meritați o tratație specială din când în când.

Pentru 8 porții

200 g ciocolată amăruie de bună calitate (70% cacao)
175 g unt, plus încă puțin pentru uns
120 g zahăr brun
100 g migdale opărite
2 linguri cacao pudră
un praf de sare
4 ouă mari, preferabil de fermă sau organice
150 g făină cu praf de copt
100 g caramel
crème fraîche sau înghețată de vanilie

Pregătirea prăjiturii

Încălziți cuptorul în prealabil la 160°C/treapta 2. • Rupeți ciocolata, puneți-o într-un robot de bucătărie împreună cu untul, zahărul, migdalele, o lingură de pudră de cacao și sarea, apoi bateți-le până când se omogenizează. • Spargeți ouăle, unul câte unul, în robotul de bucătărie și adăugați făina. • Bateți-le din nou până când se omogenizează.

Coacerea prăjiturii

Luați o tavă de copt adâncă, având dimensiuni de aproximativ 25 x 25 cm. • Ungeți-o bine cu unt și apoi presărați restul de pudră de cacao. • Zgâlțâiți-o puțin, astfel încât pudra de cacao să acopere toată suprafața tăvii. • Turnați amestecul în vas și, cu ajutorul unei spatule, curățați bine pereții recipientului robotului. • Rupeți caramelul în bucăți și presărați-l în amestecul pentru prăjitură, împingând ușor bucățile mai mari. • Puneți tava în cuptorul preîncălzit și lăsați-o să se coacă 18 până la 20 de minute. • Scoateți prăjitura din cuptor și înțepați-o în mijloc cu o furculiță. • Dacă pe dinții furculiței rămân doar puține urme atunci când o scoateți, este bine — prăjitura trebuie să mai fie puțin umedă în interior ca să fie moale și plăcută. • Totuși, dacă vi se pare puțin nefăcută, mai lăsați-o în cuptor pentru încă 3 până la 5 minute ca să se mai întărească puțin.

Servirea prăjiturii

Lăsați prăjitura să se răcească ușor și serviți-o călduță și lipicioasă. • Este excelentă cu o lingură de crème fraîche, cu o cupă de înghețată de vanilie sau cu puțină frișcă lichidă.

FALS PANDIȘPAN CU FRUCTE DE PĂDURE ȘI FRIȘCĂ

Dacă trebuie să preparați repede o prăjitură, aceasta este cu siguranță rețeta potrivită, deoarece nu necesită coacere! Acele panettone italiene pot fi cumpărate din cele mai multe supermarketuri și din raioanele cu delicatese, fiind de obicei foarte frumos ambalate. Dacă vă rămân resturi de panettone, înfășurați-le doar în folie de plastic și prăjiți-le a doua zi de dimineață pentru micul dejun — absolut delicios.

Pentru 10–12 porții

100 g fulgi de migdale
socată
sherry sau Vin Santo
600 ml de frișcă lichidă
2 linguri zahăr tos
o păstaie de vanilie sau o lingură de esență de vanilie
2 pahare de căpșuni
un panettone potrivit sau mare
un pahar de zmeură
100 g de ciocolată amăruie de bună calitate (încercați de la Green & Black)

Pregătirea prăjiturii

Puneți o crăticioară uscată la foc mic și adăugați migdalele în ea. • Agitați crăticioara din când în când ca acestea să se prăjească, asigurându-vă că nu se ard. • Odată ce încep să se închidă la culoare, luați crăticioara de pe foc și dați-o deoparte să se răcească. • Turnați cam 4 linguri de socată într-un pahar pentru vin, adăugați și 1–2 linguri de sherry sau de Vin Santo și amestecați. • Turnați frișca lichidă într-un bol pentru mixer și puneți zahărul. • Dacă folosiți o păstaie de vanilie, tăiați-o în jumătate pe lungime și, cu ajutorul cuțitului, scoateți toate semințele din interior. • Adăugați semințele sau esența de vanilie în bol și bateți până când se întărește frișca și se formează niște vârfuri. • Tăiați căpșunile, înlăturând codițele.

Coacerea prăjiturii

Înlăturați hârtia și tăiați cu grijă panettone pe orizontală în 3 felii rotunde, având fiecare cam 2 cm grosime. • Puneți o felie pe un platou și turnați deasupra câteva linguri din amestecul de socată și sherry (nu este nevoie să înmuiați panettone; trebuie doar să-l aromați). • Puneți o lingură zdravănă de frișcă pe felia de panettone și neteziți-o până la margini cu ajutorul unui cuțit-paletă sau cu ceva asemănător. • Puneți peste frișcă jumătate din cantitatea de căpșuni tăiate și acoperiți apoi cu a doua felie de panettone. • Repetați pașii cu socata, frișca și căpșunile, până când ajungeți la stratul de deasupra. • Bateți-l ușor pe acesta peste celelalte straturi, întindeți cu lingura peste el restul de băutură și acoperiți-l cu restul de frișcă, netezind-o și întinzând-o pe toată suprafața, inclusiv pe părțile laterale, astfel încât prăjitura să fie complet acoperită — nu vă faceți griji dacă nu iese totul perfect, poate să arate răvășită, dar tot va fi delicioasă! • Strângeți în mână migdalele prăjite ca să se sfărâme și apoi lipiți-le ușor cu palma pe părțile laterale ale prăjiturii ca să le acoperiți cât mai bine.

Servirea prăjiturii

Puneți zmeura deasupra prăjiturii și presărați câțiva fulgi de ciocolată (folosiți, pur și simplu, un cuțit pentru decojit legume sau unul simplu și răzuiți cu ajutorul lui bucăți din ciocolată).

MERE COAPTE

Acesta este un desert absolut clasic — se face atât de simplu și reprezintă o modalitate fantastică de a folosi merele pentru gătit. Atât copiii, cât și adulții le savurează, sunt numai bune de mâncat tot anul și sunt ieftine precum chipsurile.

Pentru 4 porții

50 g unt fără sare
4 mere mari Bramley
2 frunze de dafin, uscate sau proaspete
2 cuișoare
50 g fulgi de migdale
100 g zahăr muscovado
75 g stafide
o portocală
o lămâie
o linguriță cu vârf de condimente amestecate
un păhărel de coniac sau de whisky

Pregătirea merelor

Scoateți untul din frigider cu 15 până la 30 de minute înainte de a începe să pregătiți merele coapte, ca să aibă timp să se înmoaie puțin. • Încălziți cuptorul în prealabil la 180°C/treapta 4. • Folosiți un aparat special și scoateți miezul cu sâmburi al fructelor, apoi crestați cu grijă fiecare măr prin mijloc cu un cuțit. • Puneți merele într-un vas pentru copt. • Dacă folosiți frunze de dafin uscate, sfărâmați-le în bucățele mici; dacă folosiți din cele proaspete, trebuie să le tocați mărunt. • Puneți-le într-un mojar împreună cu cuișoarele și bateți-le bine cu pistilul. • Plasați-le într-un bol mare cu cea mai mare parte din cantitatea de migdale și cu restul de ingrediente. • Frământați-le bine cu mâinile, strângându-le, pentru ca aromele să impregneze untul. • Îndesați amestecul în găurile din mere (de unde ați scos miezul cu sâmburi) și frecați fiecare fruct pe exterior cu amestecul rămas. • Agitați migdalele rămase în bol ca să se acopere cu restul de suc, apoi puneți-le pe mere.

Coacerea merelor

Puneți-le în cuptorul preîncălzit, timp de 35 până la 40 de minute, până devin aurii și moi. • Scoateți-le din cuptor și lăsați-le la răcit cam 5 minute înainte de a le servi. • Puneți fiecare măr într-un bol mic și turnați cu lingura deasupra sucurile caramelizate, delicioase, din vasul în care s-au copt. • Aceste mere sunt absolut extraordinare cu o lingură de înghețată de vanilie, de crème fraîche sau de cremă din ouă și lapte.

TARTĂ CU CIOCOLATĂ, FRUCTE ȘI ALUNE

Aceasta este o tartă extraordinară, pentru că puteți adăuga umpluturii multe ingrediente diferite, cum ar fi fulgi de ovăz, nucă de cocos deshidratată sau orice alt tip de nuci — dacă vreți să le oferiți o adevărată tratație copiilor voștri, această rețetă e exact ceea ce vă trebuie! Atunci când vine momentul să cumpărați ciocolată amăruie de bună calitate, nu dați niciodată greș cu cea de la Green&Black. Și pentru aceia cărora le plac provocările, de ce să nu preparați singuri aluatul (vedeți pagina 346) în loc să-l cumpărați gata făcut?

Pentru 6 porții

făină simplă, pentru presărat
375 g aluat dulce pentru plăcintă
200 g de ciocolată amăruie de bună calitate (minimum 75% cacao)
284 ml smântână lichidă
2 linguri cu vârf de zahăr tos nerafinat
30 g unt
sare de mare
50 g alune de pădure
50 g stafide

Pregătirea formei din aluat

Încălziți cuptorul în prealabil la 180°C/treapta 4. • Presărați făină pe o suprafață de lucru curată și pe făcăleț. • Întindeți aluatul în formă rectangulară, până ajunge să aibă o grosime puțin sub 1 cm, presărând din când în când făină pe el. • Înfășurați aluatul pe făcăleț și întindeți-l într-o tavă de copt rectangulară. • Prindeți-i marginile între degetul mare și arătător și ondulați-le, astfel încât să formeze un fel de buză. • Cu o furculiță, înțepați aluatul pe toată suprafața. • Puneți-l în frigider până se întărește, apoi băgați-l în cuptorul preîncălzit. • Lăsați-l să se coacă 15 minute până devine auriu.

Pregătirea umpluturii

Sfărâmați ciocolata. • Puneți smântâna și zahărul într-o cratiță și fierbeți-le la foc mic cam 5 minute. • Luați cratița de pe foc, apoi adăugați ciocolata și untul. • Presărați un praf de sare și amestecați încet, până când ciocolata și untul s-au topit. • În altă cratiță încinsă, uscată, prăjiți alunele de pădure câteva minute, până când devin aurii. • Presărați alunele și stafidele pe baza din aluat. • Turnați deasupra ciocolata topită și neteziți-o uniform în toate părțile, astfel încât să acopere tot aluatul. • Lăsați-o să se răcorească înainte de a o băga în frigider pentru 20 de minute, apoi tăiați-o în pătrate și savurați-o!

ALUAT DULCE PENTRU PLĂCINTĂ

Chiar dacă nu ați preparat niciodată un aluat înainte, atât timp cât respectați măsurile corecte pentru ingrediente și urmați întocmai metoda, va fi floare la ureche. Încercați să aveți încredere în voi și pregătiți aluatul cât puteți de repede — nu-l frământați prea mult, deoarece căldura mâinilor va topi untul. Un sfat bun este să țineți mâinile sub jet de apă rece înainte, ca să le răciți cât mai mult posibil. Așa veți avea de fiecare dată un aluat pentru plăcintă delicat și pufos.

Pentru a prepara o plăcintă sărată, scoateți pur și simplu zahărul din rețetă și amestecați 50 g de brânză Cedar rasă în amestecul de unt și făină, împreună cu un praf generos de sare de mare. Înlocuiți coaja de lămâie cu o mână mică de cimbru sau de frunze de rozmarin tocate pentru aromă.

Din aceste cantități se obține mai mult aluat decât este nevoie de obicei pentru rețetă, dar este ușor de congelat surplusul înfășurat în folie alimentară, pentru a-l putea folosi altă dată.

Pentru 1 kg de aluat

250 g unt de bună calitate, rece
2 ouă mari, preferabil de fermă sau organice
un strop de lapte
500 g făină simplă, plus încă puțină pentru presărat
100 g zahăr pudră
opțional: o lămâie

Tăiați untul rece în cuburi mici. • Spargeți ouăle într-un bol, împreună cu un strop de lapte și bateți-le împreună cu o furculiță. • Cerneți făina printr-o sită de la înălțime pe o suprafață de lucru curată. • Cerneți zahărul pudră peste făină. • Cu mâinile, amestecați ușor cuburile de unt cu făina și zahărul, frecându-le între degetele mari și arătătoare până când obțineți un amestec fin, sfărâmicios. • Răzuiți coaja lămâii deasupra (sau adăugați ingredientele alese pentru aromă). • Adăugați treptat ouăle și laptele, apoi amestecați ușor totul până când obțineți o bilă de aluat. • Presărați puțină făină peste ea. • Mai presărați făină și pe suprafața de lucru și puneți bila peste făină. • Țineți minte să nu frământați aluatul prea mult în această etapă pentru că va deveni elastic și greu de mestecat, nu fraged și sfărâmicios. • Bătătoriți bila până când obțineți o formă rotundă, plată. • Mai presărați puțină făină, apoi înfășurați-o în folie alimentară și puneți-o în frigider să se odihnească aproximativ 30 de minute.

Mulțumiri

Multe mulțumiri vouă, tuturor oamenilor extraordinari care m-ați ajutat nu numai la această carte, dar și la proiectul Ministerul Hranei Sănătoase în Rotherham. Probabil că tot voi uita un nume din această listă, așa că, dacă se întâmplă, vă rog să-mi acceptați scuzele. Sunt atât de mulți oameni implicați, încât e cam greu să-i reținpe toți — dar voi face tot posibilul!

Întâi și întâi mulțumiri „Clasei A" și tuturor colaboratorilor din Rotherham: ați fost cu adevărat geniali și curajoși implicându-vă în acest proiect. Vă mulțumesc că m-ați primit în casele voastre, că ați fost prezenți în fiecare săptămână la cursuri și pentru că mi-ați dat voie să vă includ (și pe alți membri din familiile voastre) în reușitele portrete din cadrul capitolelor: Julie Critchlow, Claire Hallam, Debbie Dennis, Natasha Whiteman, Geoff Blackburn, Tracey Fearn, Andy Pickersgill, Robert Tindle, Beccy Hill, Dan Carter, Simon Atkinson, Mick Trueman, Matthew Borrington, William Shepard și Malcolm Doane. Toți ați contribuit practic la ***transmiterea*** cunoștințelor. Ați fost o inspirație pentru mine și a fost o adevărată plăcere să vă cunosc.

Multe mulțumiri lui John Lambert, directorul Rawmarsh Community School, și personalului școlii. Întrucât mi-ați permis să folosesc sălile de activitate gospodărească în fiecare săptămână pentru a ține cursurile, vă ovaționez că m-ați suportat și că ați ajutat la pornirea ***transmiterii***!

Lui Roger Stone și celorlalți din echipa Consiliului din Rotherham: Steve Pearson, Paul Woodcock, Julie Roberts, Bernadette Rushton, Pete Tomlin și Stuart Carr. Vă mulțumesc foarte mult pentru ajutor și entuziasm. Deoarece am lucrat anterior și cu alte câteva consilii, pot să spun sincer că sunteți un grup fantastic, cu o gândire progresistă și mi-a făcut mare plăcere să lucrez cu voi.

Nick Crofts-Smith și Alison Norcliffe de la Rotherham College of Arts and Technology au fost cu adevărat strălucitori. Toată susținerea pe care ne-ați oferit-o mie și echipei mele în acele proiecte nebunești pe care le-am pus în practică în Rotherham în ultimii ani a fost crucială. Grozav gest!

Minunatei și săritoarei Fiona Gately, ai făcut o treabă excelentă cu acest proiect, îți mulțumesc. Și, de asemenea, multe mulțumiri amabilelor Lisa Taylor și Jane Pond care conduc Ministerul Hranei Sănătoase în Rotherham. Dragoste și respect pentru generoasa și fantastica firmă de bucătării Atrium, care ne-a înzestrat gratis cu o bucătărie nouă-nouță pentru Ministerul Hranei Sănătoase — fapt esențial pentru binele comunității. Dacă dorește cineva o bucătărie excelentă, să viziteze www.atriumuk.com! Mulțumiri și firmei RBT (Connect Ltd), pentru donația către centru a unui computer și a unei imprimante, și firmelor AMV și Sainsbury's pentru ajutorul pe care ni l-au acordat la statistici.

Onoruri și lui Rotherham United FC și, cel mai important, mulțumiri cetățenilor din Rotherham. Am petrecut șapte luni pline de inspirație în orașul vostru, am cunoscut oameni extraordinari și m-am distrat de minune. Aveți o comunitate extraordinară — vă mulțumesc foarte mult pentru că m-ați făcut să mă simt bine-venit.

Toată dragostea mea echipelor mele dragi, cea responsabilă cu alimentele și cea editorială. Vă mulțumesc din suflet tuturor pentru eforturile incredibil de grele pe care le-ați depus pentru realizarea acestei cărți. Mi-ați oferit

o susținere extraordinară și vă iubesc pe toți. În domeniul alimentelor: genialului și inspiratorului Peter Begg, absolut minunatei Ginny Rolfe, drăguțelor doamne Anna Jones, Georgie Socratous, Abigail Fawcett și Christina „Scarabouchi" McCloskey. Respect și dragoste pentru genialii Claire Postans, Bobby Sebire și Helen Martin, care au ținut totul în mișcare de parcă ar fi fost o mașinărie bine unsă! Onoruri lui Kate McCoullough și lui Jackson Berg pentru susținerea și munca lor grea. Și, desigur, celui care mă inspiră mereu, Gennaro Contaldo, pentru dragostea și pasiunea sa. Fetelor din domeniul lingvistic: minunatei Katie Bosher și nou-venitei în echipă, Rebecca Walker, dar și veteranelor Sophia „Știe-tot" Brown și Suzanna de Jong, vă mulțumesc pentru munca grea depusă.

Ca întotdeauna, multe mulțumiri Lordului David Loftus și lui Chris Terry pentru incredibilele fotografii, efortul depus și loialitate — fiți binecuvântați!

De asemenea, mulțumiri echipei de producție a televiziunii. Deși n-ați fost implicați în realizarea acestei cărți, filmarea proiectului și a campaniei din Rotherham a fost o sursă de inspirație incredibilă. Realizarea acestei producții a fost un adevărat coșmar, așa că oamenii pe care îi voi aminti sunt cu adevărat cei care fac posibilă realizarea serialelor pentru televiziune. Ca întotdeauna, celor două amice ale mele de la Fresh One Production, Zoë Collins și Jo Ralling — vă iubesc! Lui Dan Reed, producătorul executiv, pentru că a crezut în proiectul meu, frumos gest, multe mulțumiri; minunatei Eve Kay pentru difuzare, dar și pentru că e producătorul seriei; Lana Salah, Emily Jones, Emma Palmer-Watts, Emily Taylor, Sarah Rubin și Helen Crampton și tuturor celor din echipă. Vă mulțumesc tuturor din suflet. A fost foarte greu, dar a meritat, nu?

Strălucitei mele echipe personale, care m-a suportat și mi-a ținut viața nebunească în ordine: minunatelor Louise Holland, Liz McMullan, Holly Adams, Beth Richardson și Paul Rutherford. Cum ați reușit să mă lăsați să petrec așa mult timp în Rotherham pentru realizarea acestui proiect, când aveam atâtea alte angajamente, nu știu, dar ați făcut o treabă grozavă! Vă iubesc, prieteni!

Am un grup de oameni talentați și inteligenți care lucrează pentru mine. Așa că fiecăruia dintre voi multă dragoste și mulțumiri pentru munca grea depusă zi de zi pentru mine — apreciez!

Tuturor din echipa Penguin Posse: Tom Weldon, minunatul meu editor Lindsey Evans, prietenului meu John Hamilton, Keith Taylor, Juliette Butler, Chantal Noel, Kate Brotherhood, Rob Williams, Elizabeth Smith, Tora Orde-Powlett, Naomi Fidler, Clare Pollock, Anna Rafferty și celorlalți din echipele lor. Ați fost fantastici și ca de obicei ați făcut o treabă excelentă. Aceste cărți sunt greu de realizat, așa că aveți toată aprecierea mea pentru incredibila muncă și susținere. Din nou, multe mulțumiri și minunaților Annie Lee și Chris Callard pentru munca nespus de grea pe care au depus-o la încă una dintre cărțile mele.

Un imens mulțumesc strălucitilor mei furnizori și în special lui David Mellor pentru că ne-a împrumutat câteva dintre frumoasele farfurii și accesorii de bucătărie pe care le vedeți în această carte.

Și, în sfârșit, dar cu siguranță nu în ultimul rând, mulțumiri frumoasei mele soții, Jools, pentru că a suportat plecarea mea la Rotherham în fiecare săptămână și pentru că a avut grijă de familie la fel de bine precum o face în fiecare zi — te iubesc enorm!

Indice

Referințele scrise cu **bold** indică o ilustrație.
v indică o rețetă vegetariană

a

v aloo gobi 88, **89**
v aluat pentru plăcintă
v aluat dulce pentru plăcintă 346, **347**
plăcintă clasică cu tocătură și ceapă 175, **176**, 177
v tartă cu ciocolată, fructe și alune 344, **345**
aluaturi
v aluat dulce pentru plăcintă 346, **347**
capace pentru tocane 184, **184**
plăcintă clasică cu tocătură și ceapă 175, **176**, 177
ruladă Wellington din carne de vită 155–6, **157**
somon *en croûte* **290**, 291
v tartă cu ciocolată, fructe și alune 344, **345**
v tartă Tatin cu banane 334, **335**
v alune de pădure: tartă cu ciocolată, fructe și alune 344, **345**
ardei iuți
bunul și bătrânul chilli con carne 171–2, **173**
v înghețată de ciocolată cu ananas și ardei iute 326, **327**
v orez picant cu ardei iute 96, **96–7**
v sos cu roșii, măsline, busuioc și ardei iute 269, **269**
v sos salsa cu mango, castravete și ardei iute 272, **272**
avocado: creveți și avocado cu sos Marie Rose de școală veche **30**, 31

b

banane
v înghețată de vanilie cu banane și caramel 326, **327**
v tartă Tatin cu banane 334, **335**
v terci de ovăz cu banană și scorțișoară 300, **301**
v terci de ovăz cu banană, whisky și nucșoară 300, **301**
bere: tocană de vită și bere 180
v bhajis de legume 92, **93**
v jalfrezi vegetal **76**, 77
vezi și legume individuale
biryani: biryani din rămășițe de curry 78, **79**
v biscuiți aromați cu ghimbir: înghețată de vanilie cu căpșuni și biscuiți aromați cu ghimbir 326, **327**
v biscuiți *vezi* prăjituri
v brânză Camembert: paste cu brânză Camembert coaptă 44, **45**
brânză
conopidă cu brânză 225, **225**
v macaroane cu conopidă și brânză la cuptor **48**, 49
v paste cu brânză Camembert coaptă 44, **45**
piept de pui cu parmezan și cu o minunată șuncă la cuptor crocantă 242, **243**
v sos de muștar simplu cu brânză 266, **266**
v supă de conopidă și brânză 136, **136**
broccoli
v broccoli cu sos asiatic 220, **220**
v tagliatelle cu broccoli și sos pesto 46, **47**
budinci înăbușite rapid în cuptorul cu microunde **332**, 333
v budinci Yorkshire **208**, 209
budinci
v aluat dulce pentru plăcintă 346, **347**
v budinci înăbușite rapid în cuptorul cu microunde **332**, 333
v înghețată 326, **327**
v mere coapte **342**, 343
v prăjitură cu brânză și vanilie cu glazură de zmeură **324**, 325
v tartă cu ciocolată, fructe și alune 344, **345**
v tartă Tatin cu banane 334, **335**
vezi și biscuiți: prăjituri; brioșe
bunul și bătrânul chilli con carne 171–2, **173**
busuioc
v omletă cu roșii și busuioc 314, **315**
v sos cu roșii, măsline, busuioc și ardei iute 269, **269**
v sos salsa cu pesto tocat 274, **274**
v tagliatelle cu broccoli și sos pesto 46, **47**
v ulei de busuioc și lămâie 276

C

v capere: roșii cherry, capere și oțet balsamic 267, **267**
v caramel: înghețată de vanilie cu banane și caramel 326, **327**
v cartofi copți franțuzești 224, **224**
carne de vită
bunul și bătrânul chili con carne 171–2, **173**
carne de vită prăjită cu ceapă verde și sos de fasole neagră **68**, 69
chiftele și paste 149, **150**, 151
drob cu sos la cuptor 159, **160**, 161
file de vită la grătar cu sos de hrean 232, **233**
friptură la grătar în stil spaniol **234**, 235
friptură perfectă de vită 192, **193**
lasagna 166, **168**, 169
plăcintă clasică cu tocătură și ceapă 175, **176**, 177
ruladă Wellington din carne de vită 155–6, **157**
sendviș cu carne tăiată în formă de fluture **24**, 25
sos bolognez 163, **164**, 165
tocană de vită și bere 180
un hamburger grozav 145–6, **147**
carne tocată
bunul și bătrânul chilli con carne 171–2, **173**
chiftele și paste 149, **150**, 151
drob cu sos la cuptor 159, **160**, 161
lasagna 166, **168**, 169
plăcintă clasică cu tocătură și ceapă 175, **176**, 177
ruladă Wellington din carne de vită 155–6, **157**
sos bolognez 163, **164**, 165
un hamburger grozav 145–6, **147**
carne *vezi* șuncă; vită; pui; șuncă; miel; carne tocată; cârnați
cartofi
v aloo gobi 88, **89**
v cartofi copți franțuzești 224, **224**
v cartofi, păstârnac și morcovi copți 202, **203**
v cei mai buni cartofi noi 218, **218**
plăcintă cu pește **284**, 285
salată de cartofi evoluată **110**, 111
topping din piure pentru tocane 187, **187**
topping pentru tocane servite direct din cratița fierbinte 186, **186**
v supă de praz și cartofi 130, **130**
castane de apă: somon înăbușit în stil asiatic 250, **251**
castravete
v salată de castraveți evoluată 114, **115**
v salsa cu mango, castravete și ardei iute 272, **272**
somon tikka pregătit rapid cu iaurt și castraveți 28, **29**
căpșuni
v fals pandișpan cu fructe de pădure și frișcă 340, **341**
v înghețată de vanilie cu căpșuni și biscuiți aromați cu ghimbir 326, **327**
cârnați
omletă pentru mahmureală 314, **315**
un mic dejun sănătos cu de toate 298, **299**
supă de batate și cârnați chorizo 131, **131**
carne de vită prăjită cu ceapă verde și sos de fasole neagră **68**, 69
cârnați chorizo
paella 292, **293**
supă de batate și cârnați chorizo 131, **131**
v cea mai bună fasole verde franțuzească 222, **222**
ceapă
v bhajis vegetale 92, **93**
plăcintă clasică cu tocătură și ceapă 175, **176**, 177
umplutură delicioasă din salvie și ceapă 206, **207**
ceapă verde: carne de vită prăjită cu ceapă verde și sos de fasole neagră **68**, 69
v cei mai buni cartofi noi 218, **218**
chiftele și paste 149, **150**, 151
chiftele și paste 149, **150**, 151
cotlete de porc glazurate, prăjite în tigaie 230, **231**
friptură perfectă de porc **194**, 195
kebab 238, **239**
lasagna 166, **168**, 169
rețeta mea de porc cu gust dulce-acrișor **64**, 65
sos bolognez 163, **164**, 165
tocană de porc și cidru 180
vindaloo **86**, 87

cidru: tocană de porc și cidru 180
ciocolată
v megaprăjitură cu ciocolată și caramel **338**, 339
v tartă cu ciocolată, fructe și alune 344, **345**
v terci de ovăz cu ciocolată amăruie și gem de portocale Seville 300, **301**
ciuperci
cremă cu șuncă și ciuperci 270, **270**
v omletă cu ciuperci 314, **315**
Stroganoff de pui cu praz 34, **35**
un mic dejun sănătos cu de toate 298, **299**
v clasicele spaghete cu roșii **42**, 43
v clătite de o cană, iaurt tropical și mango **302**, 303
v coacăze: terci de ovăz cu coacăze și mere 300, **301**
cod copt înfășurat în șuncă cu rozmarin 256, **257**
cod prăjit la tigaie cu curry 258, **259**
v compot de fructe **318**, 319, **319**
conopidă
v aloo gobi 88, **89**
conopidă cu brânză 225, **225**
v macaroane cu conopidă și brânză la cuptor **48**, 49
v supă de conopidă și brânză 136, **136**
v coriandru: orez cu coriandru și lămâie verde 96, **96–7**
cotlete de miel la grătar cu sos salsa gros 244, **245**
cotlete de porc glazurate, prăjite în tigaie 230, **231**
creveți fără prea multă pregătire 66, **67**
creveți
creveți fără prea multă pregătire 66, **67**
creveți și avocado cu sos Marie Rose de școală veche **30**, 31
curry verde thailandez **90**, 91
plăcintă cu pește **284**, 285
supă-cremă de creveți și porumb dulce 294, **295**
tocană picantă de pește cu cușcuș în stil marocan 26, **27**
v curry foarte simplu 271, **271**
curry verde thailandez **90**, 91
cușcuș
miel în stil marocan cu cușcuș 246, **247**
tocană picantă de pește cu cușcuș în stil marocan 26, **27**

d

v deserturi *vezi* budinci
drob cu sos la cuptor 159, **160**, 161

e

eglefin
kedgeree 288, **289**
plăcintă cu pește **284**, 285

f

fajitas: fajitas cu pui 38, **39**
v fals pandișpan cu fructe de pădure și frișcă 340, **341**
familia salatelor tocate 120
salată tocată de înaltă clasă 122, **122**
v salată tocată mediteraneeană 123, **123**
v salată verde tocată de fiecare zi 120, **121**
fasole
bunul și bătrânul chilli con carne 171–2, **173**
v cea mai bună fasole verde franțuzească 222, **222**
somon copt în folie cu fasole verde și pesto 248, **249**
v supă de legume de primăvară și fasole 128, **129**
un mic dejun sănătos cu de toate 298, **299**
v fasole boabe albă: supă de legume de primăvară și fasole 128, **129**
fasole boabe fiartă: un mic dejun sănătos cu de toate 298, **299**
fasole verde
v cea mai bună fasole verde franțuzească 222, **222**
somon copt în folie cu fasole verde și pesto 248, **249**
file de vită la grătar cu sos de hrean 232, **233**
v filozofia unei salate excelente, în stilul alege-și-amestecă 118, **118**, **119**
friptură la grătar în stil spaniol **234**, 235
friptură perfectă de miel 200, **201**
friptură perfectă de porc **194**, 195
friptură perfectă de pui 196, **197**
friptură perfectă de vită 192, **193**
friptură

carne de vită prăjită cu ceapă verde și sos de fasole neagră **68**, 69
friptură la grătar în stil spaniol **234**, 235
sendviș cu carne tăiată în formă de fluture **24**, 25
fructe
v compot de fructe **318**, 319, **319**
v platou cu fructe proaspete 320, **321**
v prăjiturele cu fructe **330**, 331
v smoothie din fructe congelate **306**, 307
vezi și fructe individuale
fructe de mare
paella 292, **293**
vezi și pește; creveți
v fursecuri 336, **337**
v fursecuri cu citrice 336, **337**
v fursecuri cu două feluri de ciocolată 336, **337**

g

găluște 185, **185**
v gem: terci de ovăz cu ciocolată amăruie și gem de portocale Seville 300, **301**
ghimbir
v orez cu lămâie, ghimbir și șofran indian 96, **96–7**
v supă de păstârnac și ghimbir **138**, 139
v granola 316, **317**

h

hamburgeri: un hamburger grozav 145–6, **147**
hrean
file de vită la grătar cu sos de hrean 232, **233**
v sos de hrean 210, **211**

i

v iaurt
v clătite de o cană, iaurt tropical și mango **302**, 303
somon tikka pregătit rapid cu iaurt și castraveți 28, **29**
v sos cu iaurt 107, **107**
ierburi
v ulei de ierburi tocate 276
vezi și ierburi individuale

î

v înghețată 326, **327**
v înghețată de ciocolată cu ananas și ardei iute 326, **327**
v înghețată de ciocolată cu felii de portocală tăiată și malț 326, **327**
v înghețată de vanilie cu rom și stafide 326, **327**
v înghețată de vanilie cu sos proaspăt de zmeură 326, **327**

j

jalfrezi
v jalfrezi vegetal **76**, 77
v paste de curry **98**, 99

k

kebab: kebab de porc 238, **239**
kedgeree 288, **289**
korma
korma de pui 74, **75**
v paste de curry **98**, 99

l

lasagna 166, **168**, 169
v sos de roșii cherry cu paste proaspete sau nu prea… **54**, 55
v lămâi verzi: orez cu coriandru și lămâie verde 96, **96–7**
lămâi
v fursecuri cu citrice 336, **337**
v orez cu lămâie, ghimbir și șofran indian 96, **96–7**
v sos cu lămâie 107, **107**
ton la grătar cu sparanghel **260**, 261
v ulei de busuioc și lămâie 276
legume
v supă de legume de primăvară și fasole 128, **129**

m

v macaroane cu conopidă și brânză la cuptor **48**, 49
macrou: pateu de macrou afumat 282, **283**
maioneză: creveți și avocado cu sos Marie Rose de școală veche **30**, 31

v malț: înghețată de ciocolată cu felii de portocală și malț 326, **327**

mango

v clătite de o cană, iaurt tropical și mango **302**, 303

v sos salsa cu mango, castravete și ardei iute 272, **272**

mazăre

v mazăre mentolată 221, **221**

paste în formă de miniscoici cu șuncă afumată cremoasă și sos de mazăre 52, **53**

v supă de mazăre și mentă 132, **132**

măsline

v sos cu roșii, măsline, busuioc și ardei iute 269, **269**

v sos salsa cu măsline negre, roșii uscate la soare și țelină 275, **275**

măsline negre

v sos din roșii, măsline, busuioc și ardei iute 269, **269**

v sos salsa cu măsline negre, roșii uscate la soare și țelină 275, **275**

v megaprăjitură cu ciocolată și caramel **338**, 339

mentă

v mazăre mentolată 221, **221**

v sos de mentă 210, **211**

v supă de mazăre și mentă 132, **132**

v mere coapte **342**, 343

mere

v mere coapte **342**, 343

v sos de mere 210, **211**

v terci de ovăz cu coacăze și mere 300, **301**

mese cu friptură

v budinci Yorkshire **208**, 209

v cartofi, păstârnac și morcovi copți 202, **203**

friptură perfectă de miel 200, **201**

friptură perfectă de porc **194**, 195

friptură perfectă de pui 196, **197**

friptură perfectă de vită 192, **193**

v sosuri 210, **211**

umplutură delicioasă din salvie și ceapă 206, **207**

un sos bun și consistent **204**, 205

mic dejun englezesc complet: un mic dejun sănătos cu de toate 298, **299**

mic dejunuri

v clătite de o cană, iaurt tropical și mango **302**, 303

v compot de fructe **318**, 319, **319**

v granola 316, **317**

v omletă cu ciuperci 314, **315**

v omletă cu roșii și busuioc 314, **315**

omletă cu șuncă 314, **315**

omletă pentru mahmureală 314, **315**

v omletă simplă, de bază **312**, 313

v ouă fierte 308, **308**

v ouă jumări 310, **310**

v ouă ochiuri 311, **311**

v ouă prăjite 309, **309**

v platou cu fructe proaspete 320, **321**

v smoothie din fructe congelate **306**, 307

v terci de ovăz 300, **301**

un mic dejun sănătos cu de toate 298, **299**

miel în stil marocan cu cușcuș 246, **247**

miel rogan josh **80**, 81

miel

cotlete de miel la grătar cu sos salsa gros 244, **245**

friptură perfectă de miel 200, **201**

miel în stil marocan cu cușcuș 246, **247**

miel rogan josh **80**, 81

tocană de miel și vin roșu 180

morcovi

v bhajis de legume 92, **93**

v cartofi, păstârnac și morcovi copți 202, **203**

morcovi copți la pungă 214, **214**

v salată de morcovi evoluată 116, **117**

morcovi copți la pungă 214, **214**

muștar

păstrăv fript garnisit cu muștar și ovăz **252**, 253

v sos cu muștar, *crème fraîche* și vin alb 268, **268**

v sos de muștar simplu cu brânză 266, **266**

n

nucșoară

v orez cu usturoi și nucșoară 96, **96–7**

v terci de ovăz cu banană, whisky și nucșoară 300, **301**

o

omletă pentru mahmureală 314, **315**
omlete
v omletă cu ciuperci 314, **315**
v omletă cu roșii și busuioc 314, **315**
omletă cu șuncă 314, **315**
v omletă de bază **312**, 313
omletă pentru mahmureală 314, **315**
orez 95
biryani din rămășițe de curry 78, **79**
carne de vită prăjită cu ceapă verde și sos de fasole neagră **68**, 69
kedgeree 288, **289**
v orez cu coriandru și lămâie verde 96, **96–7**
v orez cu lămâie, ghimbir și șofran indian 96, **96–7**
v orez cu usturoi și nucșoară 96, **96–7**
v orez picant cu ardei iute 96, **96–7**
paella 292, **293**
rețeta mea de porc dulce-acrișor **64**, 65
salată de orez **124**, 125, **125**
Stroganoff de pui cu praz 34, **35**
v ușor și pufos **94**, 95
v orez picant cu ardei iute 96, **96–7**
oțet balsamic
v roșii cherry, capere și oțet balsamic 267, **267**
v sos balsamic 107, **107**
ouă
kedgeree 288, **289**
v omletă cu ciuperci 314, **315**
v omletă cu roșii și busuioc 314, **315**
omletă cu șuncă 314, **315**
v omletă de bază **312**, 313
omletă pentru mahmureală 314, **315**
v ouă fierte 308, **308**
v ouă jumări 310, **310**
v ouă ochiuri 311, **311**
v ouă prăjite 309, **309**
un mic dejun sănătos cu de toate 298, **299**
v ouă fierte 308, **308**
v ouă jumări 310, **310**
v ouă ochiuri 311, **311**
v ouă prăjite 309, **309**
ovăz
păstrăv fript garnisit cu muștar și ovăz **252**, 253
v terci de ovăz 300, **301**

p

paella 292, **293**
pangrattato: pasta al pangrattato (paste cu pesmet) 50, **51**
parmezan: piept de pui cu parmezan și cu o minunată șuncă crocantă 242, **243**
paste
al pangrattato (cu pesmet) 50, **51**
chiftele și paste 149, **150**, 151
v clasicele spaghete cu roșii **42**, 43
lasagna 166, **168**, 169
v macaroane cu conopidă și brânză la cuptor **48**, 49
v paste cu brânză Camembert coaptă 44, **45**
paste în formă de miniscoici cu șuncă afumată cremoasă și sos de mazăre 52, **53**
sos bolognez 163, **164**, 165
v sos de roșii cherry cu paste proaspete sau nu prea… **54**, 55
v tagliatelle cu broccoli și sos pesto 46, **47**
v paste cu brânză Camembert coaptă 44, **45**
paste în formă de miniscoici cu șuncă afumată cremoasă și sos de mazăre 52, **53**
pateu de macrou afumat 282, **283**
pateu: pateu de macrou afumat 282, **283**
păstârnac
v cartofi, păstârnac și morcovi copți 202, **203**
v supă de păstârnac și ghimbir
păstrăv
păstrăv fript garnisit cu muștar și ovăz **252**, 253
păstrăv prăjit simplu la tigaie 254, **255**
pesto
v sos salsa cu pesto din ierburi tocate 274, **274**
v tagliatelle cu broccoli și sos pesto 46, **47**
pește
kedgeree 288, **289**
paella 292, **293**
plăcintă cu pește **284**, 285
tocană picantă de pește cu cușcuș în stil marocan 26, **27**

vezi și cod; macrou; somon; fructe de mare; păstrăv; ton
v platou cu fructe proaspete 320, **321**
plăcintă
plăcintă clasică cu tocătură și ceapă 175, **176**, 177
plăcintă cu pește **284**, 285
tocane 184, **184**
plăcintă clasică cu tocătură și ceapă 175, **176**, 177
plăcintă cu pește: plăcintuțe cu somon 280, **281**
plăcintă țărănească englezească 187, **187**
porc
chiftele și paste 149, **150**, 151
cotlete de porc glazurate, prăjite in tigaie 230, **231**
friptură perfectă de porc **194**, 195
kebab 238, **239**
lasagna 166, **168**, 169
rețeta mea de porc cu gust dulce-acrișor **64**, 65
sos bolognez 163, **164**, 165
tocană de porc și cidru 180
vindaloo **86**, 87
portocale
v fursecuri cu citrice 336, **337**
v înghețată de ciocolată cu felii de portocală și malț 326, **327**
porumb dulce: supă-cremă de creveți și porumb dulce 294, **295**
v porumb în stil mexican 227, **227**
praz
v praz copt, cremos 223, **223**
Stroganoff de pui cu praz 34, **35**
v supă de praz și cartofi 130, **130**
v prăjitură cu brânză: prăjitură cu brânză și vanilie cu glazură de zmeură **324**, 325
prăjituri
v fals pandișpan cu fructe de pădure și frișcă 340, **341**
v megaprăjitură cu ciocolată și caramel **338**, 339
v prăjituri: prăjiturele cu fructe **330**, 331
preparate rapide
carne de vită prăjită cu ceapă verde și sos de fasole neagră **68**, 69
creveți fără prea multă pregătire 66, **67**
pui chow mein 60, **61**
rețeta mea de porc cu gust dulce-acrișor **64**, 65
somon preparat ultrarapid 70, **71**
prosciutto: piept de pui cu parmezan și cu o minunată șuncă crocantă 242, **243**
pui
fajitas cu pui 38, **39**
friptură perfectă de pui 196, **197**
korma de pui 74, **75**
paella 292, **293**
piept de pui cu parmezan și cu o minunată șuncă crocantă 242, **243**
pui chow mein 60, **61**
pui crocant cu usturoi **240**, 241
pui tikka masala 82, **83**
Stroganoff de pui cu praz 34, **35**
supă de pui cu tăiței în stil asiatic **36**, 37
tocană de pui și vin alb 180
pui crocant cu usturoi **240**, 241
pui tikka masala 82, **83**

r

rețeta de bază pentru tocană 180, **181**
rețeta mea de porc cu gust dulce-acrișor **64**, 65
rigatoni: paste cu brânză Camembert coaptă 44, **45**
rogan josh
miel rogan josh **80**, 81
v paste de curry **98**, 99
roșii
v clasicele spaghete cu roșii **42**, 43
v omletă cu roșii și busuioc 314, **315**
v roșii cherry, capere și oțet balsamic 267, **267**
salată de roșii evoluată **112**, 113
v sos cu roșii, măsline, busuioc și ardei iute 269, **269**
v sos de roșii cherry cu paste proaspete sau nu prea... **54**, 55
v sos salsa cu măsline negre, roșii uscate la soare și țelină 275, **275**
v sos salsa cu roșii 273, **273**
v supă de roșii 133, **133**
un mic dejun sănătos cu de toate 298, **299**

roșii cherry
v roșii cherry, capere și oțet balsamic 267, **267**
v sos de roșii cherry cu paste proaspete sau nu prea… **54**, 55
rozmarin: cod copt înfășurat în șuncă cu rozmarin 256, **257**

S

salată de cartofi evoluată **110**, 111
v salată de castraveți evoluată 114, **115**
v salată de morcovi evoluată 116, **117**
salată de roșii evoluată **112**, 113
salată tocată de înaltă clasă 122, **122**
v salată tocată mediteraneeană 123, **123**
v salată verde asezonată 102, **103**
salată verde evoluată 108, **109**
v salată verde tocată de fiecare zi 120, **121**
salate
salată de cartofi evoluată **110**, 111
v salată de castraveți evoluată 114, **115**
salată de roșii evoluată **112**, 113
v salată de morcovi evoluată 116, **117**
v salată de orez **124**, 125, **125**
salată tocată de înaltă clasă 122, **122**
v salată tocată mediteraneeană 123, **123**
v salată verde asezonată 102, **103**
salată verde evoluată 108, **109**
v salata verde tocată de fiecare zi 120, **121**
v sosuri de salate în borcănele de gem 106, 107, **107**
v stilul alege-și-amestecă 118, **118**, **119**
salvie: umplutură delicioasă de salvie și ceapă 206, **207**
v scorțișoară: terci de ovăz cu banană și scorțișoară 300, **301**
sendviș cu carne tăiată în formă de fluture **24**, 25
smântână groasă
sos cremă cu șuncă și ciuperci 270, **270**
v sos cu muștar, *crème fraîche* și vin alb 268, **268**
v smoothie: smoothies din fructe congelate **306**, 307
somon
plăcintă cu pește **284**, 285
plăcintuțe cu somon 280, **281**
salată tocată de înaltă clasă 122, **122**
somon copt în folie cu fasole verde și pesto 248, **249**
somon *en croûte* **290**, 291
somon înăbușit în stil asiatic 250, **251**
somon preparat ultrarapid 70, **71**
somon tikka pregătit rapid cu iaurt și castraveți 28, **29**
somon afumat: salată tocată de înaltă clasă 122, **122**
somon copt în folie cu fasole verde și pesto 248, **249**
somon înăbușit în stil asiatic 250, **251**
somon preparat ultrarapid 70, **71**
somon tikka pregătit rapid cu iaurt și castraveți 28, **29**
sos bolognez 163, **164**, 165
lasagna 166, **168**, 169
v sos de muștar simplu cu brânză 266, **266**
v sos de pâine 210, **211**
sos din zeamă de carne: un sos bun și consistent **204**, 205
v sos franțuzesc 107, **107**
sos Marie Rose: creveți și avocado cu sos Marie Rose de școală veche **30**, 31
v sos salsa cu pesto din ierburi tocate 274, **274**
sosuri curry
sosuri de salate 106
v sos balsamic 107, **107**
v sos cu iaurt 107, **107**
v sos cu lămâie 107, **107**
v sos franțuzesc 107, **107**
v sosuri de salate în borcănele de gem 106, 107, **107**
sosuri salsa
cotlete de miel la grătar cu sos salsa gros 244, **245**
fajitas cu pui 38, **39**
v sos salsa cu mango, castravete și ardei iute 272, **272**
v sos salsa cu măsline negre, roșii uscate la soare și țelină 275, **275**
v sos salsa cu pesto din ierburi tocate 274, **274**
v sos salsa cu roșii 273, **273**
sosuri
cremă cu șuncă și ciuperci 270, **270**

creveți și avocado cu sos Marie Rose de școală veche **30**, 31
v curry foarte simplu 271, **271**
file de vită la grătar cu sos de hrean 232, **233**
v roșii cherry, capere și oțet balsamic 267, **267**
sos bolognez 163, **164**, 165
v sos cu muștar, *crème fraîche* și vin alb 268, **268**
v sos cu roșii, măsline, busuioc și ardei iute 269, **269**
v sos de hrean 210, **211**
v sos de mentă 210, **211**
v sos de mere 210, **211**
v sos de muștar simplu cu brânză 266, **266**
v sos de pâine 210, **211**
v sos de roșii cherry cu paste proaspete sau nu prea… **54**, 55
v spaghete: clasicele spaghete cu roșii **42**, 43
spanac
v spanac cu unt 219, **219**
v supă de linte și spanac 137, **137**
sparanghel
v sparanghel asezonat 215, **215**
ton la grătar cu sparanghel **260**, 261
stafide
v înghețată de vanilie cu rom și stafide 326, **327**
v tartă cu ciocolată, fructe și alune 344, **345**
supă-cremă de creveți și porumb dulce 294, **295**
supă de batate și cârnați chorizo 131, **131**
v supă de legume de primăvară și fasole 128, **129**
v supă de linte și spanac 137, **137**
supă de pui cu tăiței în stil asiatic **36**, 37
supe
supă-cremă de creveți și porumb dulce 294, **295**
supă de batate și cârnați chorizo 131, **131**
v supă de conopidă și brânză 136, **136**
v supă de legume de primăvară și fasole 128, **129**
v supă de linte și spanac 137, **137**
v supă de mazăre și mentă 132, **132**
v supă de păstârnac și ghimbir **138**, 139
v supă de praz și cartofi 130, **130**
supă de pui cu tăiței în stil asiatic **36**, 37
v supă de roșii 133, **133**

Ș

șofran indian: orez cu lămâie, ghimbir și șofran indian 96, **96–7**
șuncă
cod copt înfășurat în șuncă cu rozmarin 256, **257**
cremă cu șuncă și ciuperci 270, **270**
omletă cu șuncă 314, **315**
paste în formă de miniscoici cu șuncă afumată cremoasă și sos de mazăre 52, **53**
piept de pui cu parmezan și cu o minunată șuncă crocantă 242, **243**
un mic dejun sănătos cu de toate 298, **299**
varză călită cu șuncă 226, **226**

t

v tagliatelle: tagliatelle cu broccoli și sos pesto 46, **47**
tarte
v tartă cu ciocolată, fructe și alune 344, **345**
v tartă Tatin cu banane 334, **335**
tăiței
creveți fără prea multă pregătire 66, **67**
pui chow mein 60, **61**
supă de pui cu tăiței în stil asiatic **36**, 37
tăiței de orez
creveți fără prea multă pregătire 66, **67**
supă de pui cu tăiței în stil asiatic **36**, 37
v terci de ovăz 300, **301**
v terci de ovăz cu ciocolată amăruie și gem de portocale Seville 300, **301**
tikka masala
v paste de curry **98**, 99
pui tikka masala 82, **83**
tikka: somon tikka pregătit rapid cu iaurt și castraveți 28, **29**
tocană în cratița fierbinte 186, **186**
tocană picantă de pește cu cușcuș în stil marocan 26, **27**
tocane
capace din aluat 184, **184**
găluște 185, **185**
rețetă de bază pentru tocană 180, **181**

topping din piure 187, **187**
topping pentru tocane servite direct din cratița fierbinte 186, **186**
ton la grătar cu sparanghel **260**, 261
ton pârlit în tigaie în stil italian 262, **263**

ț

v țelină: sos salsa cu măsline negre, roșii uscate la soare și țelină 275, **275**

u

v ulei asiatic 276
v ulei de ierburi tocate 276
uleiuri
v ulei asiatic 276
v ulei de busuioc și lămâie 276
v ulei de ierburi tocate 276
umplutură delicioasă de salvie și ceapă 206, **207**
un hamburger grozav 145–6, **147**
un mic dejun sănătos cu de toate 298, **299**
un sos bun și consistent **204**, 205
usturoi
v orez cu usturoi și nucșoară 96, **96–7**
pui crocant cu usturoi **240**, 241

v

v varză bok choi: pui chow mein 60, **61**
varză călită cu șuncă 226, **226**
vin alb
v sos cu muștar, *crème fraîche* și vin alb 268, **268**
tocană de pui și vin alb 180
vin roșu: tocană de miel și vin roșu 180
vin *vezi* vin roșu; vin alb
vindaloo **86**, 87
v paste de curry **98**, 99

w

v whisky: terci de ovăz cu banană, whisky și nucșoară 300, **301**

z

zmeură
v fals pandișpan cu fructe de pădure și frișcă 340, **341**
v înghețată de vanilie cu sos proaspăt de zmeură 326, **327**
v prăjitură cu brânză și vanilie cu glazură de zmeură **324**, 325

Parkgate
SHOPPING ROTHERHAM

LUMEN ACCIPE ET IMPERTI
(„Preia ștafeta și transmite-o și altora")